



ప్రకృతి



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జనవరి

1947

విడి పత్రిక

6 అణాలు

విషయ సూచిక



వస్త్రీకర్మ	1
దేశభ్యుదయానికి పునాది	8
జలము-దాని ప్రపయోగములు	9
ప్రకృతి జీవనము - ప్రకృతి వైద్యము	11
రోగములలోపచ్చే మార్పులు	21
మనగ్రంథాలపై పత్రికాధిపతులు	28
స్త్రీ వ్యాధులు	29
శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల గలుగు	
లాభములు	32

C. BROWN
MEMO L LIBRARY
Acc 44

Date

C. BROWN

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

నూర్యకీరణచికిత్సాగ్రంథములు	పొగచుట్ట - ముక్కుపాడుం	0 4 0	3. భాగము	1 8 0
మనిశితజ్వరం	4 8 0	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	4,5,6,7. భాగములు
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటికి
వర్ణచికిత్స	0 6 0	బొప్పదజ్వర మొకయూహ	ఎనిమా	0 14 0
వర్ణజ్వరము	0 5 0	కాస్త్రము	0 4 0	ధ్యానచికిత్స
నూర్యకీరణ చికిత్స	0 6 0	టీకాలన నేమి? డాక్టర్	యోగచికిత్స	0 6 0
		అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స
జలచికిత్సా గ్రంథములు		పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స
తొట్టిజ్వరము	3 0 0	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైదిక చికిత్సాపద్ధతి
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిప్లవము
తొట్టిన్నాననియముములు	0 4 0	రోగమేల కలుగును	0 14 0	తిరిదోషములు
ధారాచికిత్స	9 4 0	స్వాభావిక		వివిధార్థసాగరము
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	చికిత్సానియముములు	0 5 0	అనుభవ యోగాభ్యాసము
ఉష్ణపానము	0 6 0	ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	ప్రాణాయామము
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ప్రకృతి చికిత్సా		వివిధవ్యాధులకు
మానేమవార్ని బోధ	0 2 0	ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	చికిత్సాగ్రంథములు
జలచికిత్స	0 1 0	న్యాయధర్మానుకూల		క్షయ
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు		వివాహపద్ధతి	0 10 0	చలిజ్వరము
నిర్విచారభావిజీవనము,		బాలనీతి	0 8 0	హిస్టీరియా (మూర్ఛ)
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	బాలకీర్షణలు	0 3 0	బాలెంతరోగము
ఉష్ణ	0 1 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	మధుమేహము
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	ఉబ్బసము
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	దీర్ఘాయువు	0 1 0	కలరా
అమరసాహారము,		వివిధచికిత్సా గ్రంథములు		మనూచికము
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	సుఖిప్రసవము	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు
అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	ఆరోగ్య నూత్రములు	0 1 0	హరివాసరము
అల్బామినియంపాత్రలు	0 2 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	మహాయోగము
అహారసంస్కరణము	0 4 0	పురుటాలు	0 1 0	నిర్విచారజీవనము
దురభ్యాస ఖండనలు		ప్రకృతి ఆరోగ్య జ్వరము	1 4 0	యక్షిప్త కాశము
తేల్చవీక్షాన చూడమణి	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము		రామతీర్థస్వామివేదాం
జీవహాస	0 4 0	1. భాగము	1 8 0	తోషన్యాసములు
అనుభవానందము	0 12 0	2. భాగము	1 4 0	1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి
మహారోగము	0 8 0			భగవద్గీతా గేయము

ప్రకృతి వైదుర్య సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల	1 4 0
ఒక్కొక్కటి	జల	2 0 0	17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	జల	3 0 0
ఒక్కొక్కటి	జల	3 0 0	

చిరునామా : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజవాడ

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29

బెజవాడ, జనవరి 1947

సంచిక 1

వస్త్రీకర్మ

పి. వెంకటసుబ్బారావుగారు

కొండలు వైద్యులు, డాక్టర్లు మొదలగువారు కూడ మిమ్ము వస్త్రీకర్మ (వస్త్రీమా) నుపయోగించుట యందును, దానివలనలాభముపొందుట యందును ఆటంకము కలిగింతురు. మఱి కొండలు వివేకశూన్యులు, తుద్రస్వభావులు, దీనికి వ్యతిరేకముగా, దమవాగ్వివాదములను ముందుపెట్టెదరు. ఇంకను పలు విధములైన అనుమానములలో పడవై చెదరు. పేపులు బలహీనములగు నని భయపెట్టెదరు. చాలా వికారమైన పద్ధతియని బిడెయబెడుదురు. కాని మీరు పూర్వమున లిఖించిన వాస్తవతయు దగుశ్రద్ధతోఁ దిలకించినపిదప మీ సహజ వివేకముతో విచారించిన యెడలను, లాభము పొందిన యితర నూర్లకొలది నజ్జనులను వీక్షించిన మీఁదటను ఈ పద్ధతియొక్క సత్యసిద్ధాంతము బోధకు రాఁగలదు. దానివలన మీ రొక్కరే ఆరోగ్య భాగ్యమును గాంచి లాభపడుటేగాక, మీ యిరుగు పొరుగు వారును మిమ్ములఁ జూచి లాభపడుచుందురు. ఇటులే నలువైపుల యీ మంచి పద్ధతిని మీరే ప్రచారము చేయఁగలరు. దినక్రమమున యీ ప్రమాద రహితమైన చికిత్సాపద్ధతి, ఒక్కొక్కరుగా లాభపడుచు ఆసేతు హిమాచల పర్యంతము వ్యాప్తమగుచున్నది. ఇంకను విశేషరీతిలో వ్యాప్తిపఁగలదు. ప్రతియిల్లు దీనియత్యున్నతమైన లాభమును బడయఁగల్గును.

ఈ చికిత్సా విధానము మొదట నుండియు మందుల కొరకు పెట్టు గొప్ప దుర్వ్యయముల నిలిపి, జనసామాన్యమునం దంతటను ఆరోగ్యమును ప్రసాదింపఁగలదు. ఎట్లు చాలామంది నజ్జనులును, గృహణశీలరునగు డాక్టర్లు, పక్షపాత రహితులగు దేశీయవైద్యులు, హాకిములు, కవిరాజులు మాప్రచారమును, ప్రకటనములను, కరపత్రములను జూచి ఈ పద్ధతిని గ్రహించి ఉపయోగించి చూడ గలిగిరో అటులే ముందు మనసంతరివారుకూడ ఉపయోగించి లాభపడగలరు. భావికతాబద్ధము నందలి యునానీ వైద్యులు, డాక్టర్లు, ఆయుర్వేద వైద్యరాజులు మొదలగు చికిత్సకులందంతటను ప్రచారము కాఁగలదు. ప్రతికొత్త పద్ధతివలె మొదట మొదట ఈచికిత్సా పద్ధతి కూడ విరోధబుద్ధితోఁ జూడఁబడు చున్నది. మఱియు ముందుగూడ చూడఁబడఁగలదు. కాని జరిగిన అనేక సంవత్సరముల నుండియు వరుసగాఁజేసిన ప్రచారమువలన, దీని నొప్పుటకు తగిన మార్గమేర్పడినది. ముందు నయితము దేశమునందు ప్రతిభాగములోను వరుసగా నభివృద్ధి పొందగలదని నమ్మకము కలిగినది.

ఈవాక్యములను మీరు ధ్యానమిచ్చి, నిదానముగా పరిశీలింపుడు. ఇప్పటికి 25 సంవత్సరములు కాలమున వస్త్రీకర్మ చికిత్సాపద్ధతి

హిందూస్థానమునందు ప్రతి పట్టణములోను, ప్రతి పల్లెటూరిలోను, జరిగిన ప్రచార ఫలితముగా సనేకజనలలో వ్యాపించినది. మఱియు చికిత్సచేయువాడును, అట్టిచికిత్సచేత ఆరోగ్యమును గాంచువారును లెక్కలేకుండానున్నారు. ఈచికిత్సచాలా ప్రశస్తమైపోయినది. దేశీయ వైద్యులు, డాక్టర్లు దీనివాడుకను ప్రతితావున బలపరచుచున్నారు. దీనివాస్తవికత, తన శిఘ్రగుణకారిత్యము, డబ్బు కర్చుపెట్టవలసిన పనిలేకుండుట, చాలా కాలమువరకు లాభమిచ్చుటయను, కారణములవలన, లక్షల కొలది, స్త్రీలకు, పురుషులకు లాభము గలిగించుచు వారిని దీని సుగుణమలయెడ నభిమానపంతులుగాను, సమ్మాహితులు గాను గావించినది.

‘వస్తీకర్మ’ ఆరోగ్యమును గోల్పోయినవారికి నిజమైన సహాయము. నవయువకులగు విద్యార్థులకు చేయూత. ప్రకృతి శాసనములను మఱచి తప్పుతోవలబోవు భ్రష్టులకుపడేప్ర; వృద్ధులకు, బాలురకు మిత్రము; అంతేగాక ఆర్థికముగా వ్యయములేనిది; ప్రమాదము లేనిది; పద్ధతు లన్నిటిలో నతిసులభమైనది.

‘వస్తీకర్మ’ మహిమ

మలబద్ధకము తాత్కాలికమైనదేగాని, కాలికమైనదేగాని, లెక్కలేని వ్యాధులకు పురోగామి. దీనిని పోగొట్టుటకు వేలకొలది చూర్ణములు, కషాయములు, ద్రావకములు, షరబత్తులు, నింక నేవేవియో సాధారణముగా వ్రాయబడని యేవైద్యగ్రంథము గాని లేదు. కాని ఎంతవరకు మలబద్ధకమునకు మూలకారణము నిలుపబడదో, అంతవరకేయుపయోగింపబడు మందులవలన తాత్కాలిక

లాభము తప్ప వఱెట్టి ప్రయోజనముండదు అదిగాకను నదా మలశోధకములని చెప్పబడు మందుల నుపయోగించు చున్నందువలన శారీరికముగ కలుగుహాని యింతింతయని చెప్పలేము. తినబడు మలశోధకౌషధములు పెద్ద పేపునుకూలంకషముగా శుభ్రపరుపజాలవు. చాలాకాలము నుండి ప్రేవులలో నిలిచియున్న మలము నిటునటు పైపై గొచ్చెముకదిలించి పైపైమలమును వెలువరించుట మాత్రము కొరకు శరీరమందలి యమూల్యమైన శోషక, బలవృద్ధ రసములను లాలాజలములను సయితము నశింపజేసికొనుట జరుగును. ఆ అమూల్యమైన రసములు మలముతో బాటువృధాగా బయటకు వెడలిపోవును. అయిదు, పది, ఇరువది విరేచనములు గావించుచు వానితో బాటు 3, 4, శేర్లనీరును వెలువరించుచున్న మందు మాత్ర, యింత నీ రే కారణమున, నెందుండి గొనితేగలుగుచున్నదో, యోచించితిరా? అంతేకాక ఆమాత్రవలన నొకటి రెండు విరేచనము లైనప్పటికిని యింతబలహీనత ఏలకలుగుచున్నది?

గమనింపుడు

విరేచనకారి యగు మందులు జీర్ణకోశము నందుండు జాతరరసముల (గ్యాస్ట్రిక్ జూసెస్)తో గలిసి కరగిపోయి రక్తప్రసారము (బ్లడ్ సర్క్యులేషన్)న జేరిపోవును. రక్తములోనుండి, ఆరోగ్యమును కాపాడునట్టియు, రోగములను రాకుండా నిరోధించు నట్టియు అమూల్యములైన తత్త్వముల నుద్రేకపఱచి జీర్ణకోశములోనికిని, ప్రేవులలోనికిని, శుభ్రపరచుట కొరకు గొనితెచ్చును. పెద్ద పేపును శుభ్రపఱచుటకు మాత్రమే యింతటి ప్రాణావసర

మైన ద్రవములను ఆమండుమాత్ర) రక్తము నుండి విడతీయుచున్నది సుండీ! ఈ లాగే శారీరకబలమునెంతయో విరేచనకారిమందులు పాడుచేయుచున్నవి. మూడు నాలుగు, శేర్ల వరకు నీళ్లు వెడలిపోవుటయు, విరేచనము లైనతరువాత బలహీనత గలుగుటయు నిట్టి కారణముననే సుమీ!

ఒకా నొకప్పుడు శరీరశక్తి, వారి వారి తత్వమును బట్టి విరేచనౌషధములను తిన్నంత మాత్రమున నంతగా నప్తమగుట కొందఱకు స్పష్టపడి నట్లుండదు. కాని కొన్ని పర్యాయములు వరుసగా నుపయోగించుచు పరిశీలించిన దానివలన గలుగు నప్త మనుభవముగా తెలియవచ్చును. కావున విరేచనకారియగు మందులనలవాటుగా గాని, మఱచి పొరపాటుననేగాని సేవించుటవలన తప్పక హాని కలిగితిరుననుట సత్యము.

ఇల్లును కడిగి, శుభ్రపఱచు నిమిత్తము నీటికి మారుగా పన్నీరు, అత్తరు సీసాలకొలదిగా పోసికడిగించువాడెంత అవివేకియోగదా! రాత్రిలందు దీపమును వెలిగించుట కొరకు, వెలుతురు కోసము మాత్రమే ఆముదము, లేక నూనెకు మారుగా, అత్తరువులను, సెంటులను గాల్చువాడెంత మంద మతియోగదా! అటులే కాలిక మలబద్ధమును పోగొట్టుకొనుటకు తీవ్రమైన విరేచనకౌషధముల ద్వారా తమప్రాణావశ్యక జీహసారములను, అర్థాత్తు రక్తమును విఱచి అందలి ముఖ్యావసరమైన పదార్థములను దీసికొనివచ్చి పెద్దప్రేవును శుభ్రముచేయువాడెట్టి పొరపాటును చేయుచున్నాడో యోచించుడు!

వృధా నిష్ప్రయోజనము! నష్టకారి!

కోట్ల కొలదిగా ధనముగలవా లొకవేళ అత్తరువులతో దీపములను వెలిగించినను సరే పన్నీరుతో స్నానము చేసినను ప్రమాదము లేదు. అయితే నిరర్థకమైనదే గదా యీ వ్యయము! కాని రాత్రికి తినుటకు రొట్టె ముక్కకూడ లేని అకించనుడు అత్తరువులను పూసికొనుట పన్నీరుపెట్టి చేతులను కడిగి కొనుట వృథా కర్చేగాకుండ గొప్పనష్టము కూడ గదా! ఆరీతిగానే రక్తపుష్టి యెక్కువగ నున్నవారును ఆరోగ్య వంతులును బలవంతులును విరేచనౌషధముల వలన తక్కువ నష్టమునే పొందగలరు. పాపము ఎవని శరీరములో నిత్యకృత్యములను సాధించుటకు చాలిన శక్తినిచ్చుటకు సరిపోయిన రక్తమేలేదో, ఎవడు బలముకూడ లేనిస్థితిలో నున్నాడో వాడు సారెనారెకు ఈ రీతిబలమునకు వేరువురుగు వలెనున్న విరేచనౌషధములను సేవించుచున్నయెడల ఉన్నబలము ఆకాస్తపోవుట త్వరలో మృత్యుమాతయొక్క ఒడిలో నుఖ నిద్రను బొందుట తప్ప నింకేప్రయోజనము నుండబోదు.

అయినను బలాధ్యులు సహితము తమశక్తిని యారీతిగా విరేచనౌషధములకు బలియిచ్చుటకు మారుగా నితర సత్కార్యములందును లాభ మొనంగు నట్టియు ధనవిద్యల నాజ్ఞించుట యందును చేయుయత్నములలో వెచ్చించుటయే ప్రకృతిమాతయొక్క అభిమతమై యున్నది. కావున పెద్ద ప్రేవును శుభ్రపఱచుటకును చాలా కాలమునుండి పాడుకొనిపోయి ప్రేవుల కంటుకొని బలపపు తాయివలె పేరుకొని ఎండిపోయిన మలమును బహిష్కరించుట

యందు విరేచనాపధములు వ్యర్థములేయని తేటపడినప్పుడు గాని లేక ఒకప్రక్కన మలమును కొంచెము మాత్రము తొలగించి కొంత మేలును గలిగించుచు రెండవప్రక్కన అమూల్యములగు ద్రవములను దేహమునుండి విడదీసిన ప్లము కలిగించుచున్నందువలన విరేచనాపధములు త్యాజ్యములై యున్నయెడల, నిక బాహీనతను గలిగించక ప్రకృతికి బహిష్కారయోగ్యమైన మాలిన్యములనుగాని, లేక నెట్టిమలమును బహిష్కరింప వలెనని ప్రకృతి యత్నించుచున్నదో అట్టి మలమును గాని, ఒక మలమును మాత్రమే, వెలువరించుటకు తగిన సహజమైన పద్ధతి యొకటి యుండవలెను గదా! మఱియు దానివలన ప్రతినిత్యము చేయునట్టి కార్యక్రమమునకు సయితము భంగము వాటిల్లగూడదు. అంతేగాక బలము, ఆరోగ్యము కూడ వృద్ధిపొందవలసి యుండును. ఏండ్ల తరబడిగా కూడకొని యున్న మలము పెద్దప్రేవు ప్రక్కల కంటుకొనిపోయి గట్టిగా తాయివలె నెండి యుండును. క్రొత్తగావచ్చుచున్నట్టి మాలిన్యము సయితము తిన్నగా వెడలిపోవకుండా అది అడ్డగించును. ఈ రీతిగా మలముమీద మలము బలముగా నడ్డముచేరి యుండును. పెద్దప్రేవు ఆవరణములకు దుర్మాలిన్యములు అంటుకొనిపోయి పొరలు పొరలుగాఁ బేరుకొని పోవుచుండును. వానిలో క్రిములుకూడ వుట్టి, వృద్ధియై, యందేగుడ్లను, పిల్లలను బెట్టుచు అయ్యవియే నులిపురుగులు గాను, యేనిక పాములు గాను మాటుచుండును. ఈ రీతి పెద్దప్రేగు మిక్కిలి దుర్గంధముగాను, మలభూయిష్టము

గా నగుచుండును. వానిని శుభ్రపరచుటకును, కడుగుటకును, ప్రకృతిసీటిని నేరుగా నుపయోగింపుమని తెలుపుచున్నదే కాని రక్తములో నుండి యుపయుక్తమైన యెటువంటి సారములనేనియు నుపయోగింపుమని నడుపుట లేదు

మనము ముఱికిసీటిని పోయనట్టి యింటి ముఱికి కాలువలను, ప్రతినిత్యముగాని ప్రాయశముగా గాని మంచినీటితో శుభ్రపఱచక పోయిన యెడల దాని దరులకును, అడుగునను, క్రమముగా ముఱికి పేరుకొని పోవుచుండును. కాన పెద్దప్రేవును కూడ యిట్లు శుభ్రము చేయని ముఱికి కాలువతో బోల్పవచ్చును.

నిజమునకు ప్రేగును కడుగుటకు సరిపోయినంత నీటిని ప్రవేశపెట్టుటయందు సమర్థమైన విధానమే శాస్త్రసమ్మతమైనది. ఇట్టి ప్రమాదరహితమైనట్టియు, అమూల్యమైనట్టియు పద్ధతిని ఋషిశ్వురులు 'వస్తికర్మ' అనుపేరి పిలిచినారు. క్రింద అట్టి వస్తికర్మోపకరణములను దాని నుపయోగించు విధానమును వివరించుచు రోగులును, ఆరోగ్యవంతులును లాభపడట కవసరము నొసంగఁ జూచుచున్నాము. వస్తికర్మోపకరణములు వేర్వేరుగా నుండును. దాని వివరణ మిట్లు గలదు.-

వస్తియంత్ర సంక్షిప్త వివరణము

ఈ సాధనమునకు మొదటిభాగము (జిస్క) సత్తు లేక ఎనామల్ గాఙతో చేయఁబడిన అర్థకైవారము (సెమినర్కిల్) ఆకారమున డబ్బా 8,9 అంగుళముల యెత్తును, నాలుగు అంగుళములు వెనుక భాగమునందు వెడల్పుగా నుండును. ఈ దీనిముందరభాగము అర్థచంద్రా

కారముగా నుండును. పూర్తి పాత్రలో 2, శేర్ల నీరుపట్టును. దీనికి మూతలేకుండా ఉండును. కాని పెట్టెను మూయునట్లుగా దృఢమైన మూతతో బయటి దుమ్ము మొదలగునవి పడకుండా రక్షించుటకు మూయును వీలున్నది. దీని యక్షగుకు నూటిగా ముందుభాగమున గాని క్రింది భాగమునగాని దృఢమైన చిలుక (చిన్న గొట్టము) ఉండును. దానికి రెండు గజముల పొడుగుగల రబ్బరు గొట్టమయొక్క ఒక చివర యెక్కింపబడును. డబ్బా (పాత్ర) అందముగా నుండుటకు యేరంగైనను వేయించ వచ్చును.

(2) ఈ సాధనమునకు రెండవ భాగమొక రెండు గజములు పొడుగుగల రబ్బరు గొట్టము. దీని యొక చివర, వైచిత్ర్యబడిన నీటితో నింపు డబ్బాకు అడుగున లేక పక్కనగల చిలుకకు 1/2 అంగుళము వరకు నెక్కింపబడును. రెండవ చివర నల్లని నల్ల మద్దికర్రతో చేయ బడిన మఱకు తొడుగబడును.

(3) ఈ సాధనమునకు మూడవ భాగము: నల్ల మద్దికట్టయొక్క ఒక మఱ. అది పైవైపున నున్న (మూతవంటి) మఱకు ఇచ్చకొది తిప్పటవలన నీటికొళాయి మఱవలె, అందరి నీరు ప్రవహించుచు ఆగుచుండును. దీని యొక చివర రబ్బరుగొట్టము తొడుగబడియుండును. ఆచివర కొంత గుండ్రముగా నుండును. రెండవ చివర సాపుగా నుండును. దానిమీద మొదట పెద్ద రంధ్రమును, చివర నన్నటి రంధ్రమును గలిగి చివర నన్నము నున్నట్టి నల్ల మద్దికట్ట గొట్టము మూడంగుళముల పొడవు గలది (దాని చిన్న నేత్రము చిన్నని నాసల్ (Nastle) దృఢముగాఁ దొడుగ

బడును. (ఈ గొట్టమును నాసల్ Nasal అందురు)

4. దీని నాల్గవ భాగము ఒక గొట్టము. అది మధ్యన కొంచము వంగి సుమారు 5 అంగుళముల పొడుగుగా నుండును. దీని యొక చివర చిన్న గొట్టమువలె రంధ్రముండును. ఆ రంధ్రము కి వ భాగము మఱ రెండవ చివరకు (రబ్బరుగొట్ట మెక్కింపబడిన చివరగాక తక్కినది) బిగువుగా యెక్కుటకు సరిపోయి యుండును. దీని రెండవ చివర గుండ్రముగా ఆకారముగలిగిన జల్లెడ వంటి రంధ్రములతో నుండును.

చిన్ననాసల్ ను మఱమీది కెక్కించి కి వ భాగము రెండవచివర కెక్కించి స్త్రీలు పురుషులు, పిల్లలు పెద్దలందఱును గుడము మార్గమున నీటిని గ్రహించి పెద్దప్రేవును గడుగ వచ్చును. చిన్ననాసల్ కు మారుగా పెద్దనాసల్ ను ఎక్కించి, స్త్రీల గర్భాశయ సౌభద్రమైన బహిష్టుదోషాదులు పోవుటకు మోసిని కడుగవచ్చును. దీనిని గుఱించి స్త్రీల వ్యాధులను శీఘ్రకక్రింద-శోధవిధియను గ్రంథములోఁ జూడవచ్చును.

సూచన - ఈ న్యాసల్స్ (నేత్రములు=గొట్టములు) ధాతువులతో గూడ చేయించుకొన వచ్చును.

నీటితోమాత్రమే వస్తిసాధనము నుపయోగించు సంక్షిప్త విధానము

డబ్బాలో చల్లనినీరుగాని, గోరువెచ్చని నీరుగాని పోసి, (అవసరమును బట్టి) 1/2 లేక 1/4 గజము యెత్తుమీద (వయస్సునుబట్టి) ఉంచవలెను. నీరంతయు రబ్బరు గొట్టములోనికి

వచ్చును. దానిముఱ నొకకొంచెమునేపు మాత్రము నీరు వెళ్లనట్లుగా త్రిప్పము. దాని వలన గొట్టములో నింతకు పూర్వము నిలిచి యున్న గాలి బయటకు వెడలి నీరువచ్చుటలో ఆటంకము లేకుండా పోవును. ఆపైన నీరు రాకుండా మఱను త్రిప్పి వేయవలెను. చిన్నన్యూ నలునకు నూనె, నెయ్యి, వ్యాసలేన్ లో ఏది యుంటే అదిరాచికొంచెము స్నిగ్ధపరుపవలెను. 1 * ఎనీమా నువయోగింపవలసిన వ్యక్తి మంచము మీదగాని, చాపమీదగాని, ఒక ప్రక్కకు ఒత్తిగిలి (కుడి, యెడమ చేతులమీద నేటువీలైన నటు) పరుండి (వీలుగానున్నట్లు) న్యూసల్ యొక్క ముందటి చివరను చేతితో మెల్లగా ఆసనములోకి $\frac{1}{2}$ అంగుళమువరకు జొప్పించి, నీరు వచ్చునట్లుగా మఱను త్రిప్ప వలెను.

కడుపులోనికి 5 శేర్లవరకు నీరు యెక్కించ వచ్చును. కాని యవకనకు 2 శేర్లనీరు మాత్రము సరిపోవును. అది రెండు నిమిషము లలో నెక్కుగలదు. నీరు కడుపులోనికి జేర గానే ప్రేవుల కంటుకొనియు, పేరుకొనియు, ఊన్నట్టి మలము నంతయు తడిపి మెత్తపఱచి పలుచగా జేయును. ప్రథమమున నభ్యాసకు లకు వెంటనే బయలునకు వెళ్లవలెనని అవస రముతోచును. గాని 10, 25, నిమిషము లవరకు నీటిని నిలుపుట అవసరమైయున్నది. రెండు మూడు పర్యాయములు సాధించిన యెడల నట్లు సులభముగా ఆపవచ్చును.

చెంబు తీసికొని దగ్గరగానున్న మరుగు దొడ్డిలోకి వెళ్ళవలెను. మలము వెడలు నమయమున సాధకుడు నీరును, నీటితోపాటు పేరియున్న ఉండలను, దుర్వాసనతోను, నల్లని, పచ్చని మొదలగు రంగులతోను, దుర్వాయువులతోను వెల్లిపోవు చున్నట్లు చూడగలడు. తరువాత కడుపున బరువు లేకుండాపోయి తేలికగా నున్నట్లు తోచును. శరీరావయవములలో చురుకుదనము గాను పించును. ముఱికి సంపూర్ణముగా వెల్లిపోయిన యెడల $1\frac{1}{2}$ గంట తరువాత జీర్ణకోశము, ప్రేవులు శుభ్రమైనందువలన చాలా ఆకలి కలుగును. అప్పుడు తిండిలేకుండా ఉండుట కష్ట ముగాదోచును ఇట్టి సమయమున విరేచనకారి ఔషధములను సేవించినట్లువలె ప్రత్యేకమైన యితర కట్టుబాట్లు లేకున్నను గురుత్వకరమైన ఆహారమును పొట్టనిండా తినట మాత్రము కూడనివని. మృదువుగానుండు ఆహారములగు అకుకూరలు, గోధుమరొట్టెలు, జావ, ఫలములు మొదలగునవి తినవచ్చును.

వస్త్రీకర్మ ప్రతినీత్యము గాని వారమునకు రెండు పర్యాయములుగాని అనారోగ్యముగా నున్నప్పుడు చేయవచ్చును. అటులే కడుపును శుభ్రముగా నుంచుకొనుటకు (ముందు ఆరో గ్యము చెడకుండా) నెల కొకటి రెండు

1 * హాకాల్లమీద కూర్చుండి, తలను నేలకు అనించి కటిసీమను పైకి ఎత్తి, (హాకరించి) ఎనీమా తీసికొను ఉత్తమ పద్ధతి. ఎనీమా తీసికొనిన పిమ్మటను (నీరెక్కిన తరువాతను) అదే స్థితిలో 10, 15 నిమిషముల వరకూ నీటిని నిలిపి ఉంచవలెను. కడుపును బాగా లోపలికి లాగికొనుచుండవలెను. దీనివలన నీరు చక్కగా ప్రేగులో నంతట వ్యాపించి మల కోధనము చేయును.

పర్యాయములు ఆరోగ్యము గలవారు చేయ వచ్చును.

ఒ క ఆ ష్టే ప ణ

ఇతర ఆశ్మేపణలతోఁబాటు బహుశః ఈసాధన వలన ప్రేవులు బలహీనమగునని ఆశ్మేపించ గలరేమో? కాని దానికి సంక్షిప్తమైన ప్రత్యుత్తర మియ్యగలము.

ప్ర త్యు త్త ర ము

చల్లని నీటితో తీసికొనిన ఎనీమా వలన ప్రేగులు బలహీనపడుటకు మారుగా బలమును పొందగలవు. జీర్ణ శక్తి వృద్ధియగును. బాహ్య శరీరమును చల్లని నీటితో కడిగినందున కండర ములకు చర్మమునకు బలము వృద్ధియై తేజస్సు శక్తి కలిగి చురుకుదనము తోచినట్లు ప్రేవులు కూడ చల్లని నీరుతో కడిగినందున మూటికి పదార్థము వెడలిపోయి ప్రేవులు శుభ్రపడి తేలికతనము బొందుటవలన మొదటికంటె మేలైన విధమున లోపలి అవయవములు తిన్నగా తమతమ కార్యములను నిర్వర్తించు చుండ ప్రేవులు బలహీనత నెట్లు గాంచును? వేడినీరు వెలుపలి శరీరమును బలహీన పఱచి నట్లే వ స్తికర్మలో నుపయోగింపఁబడిన వేడి నీరు (కఠినమగు మలబద్ధకమునకు మొదట మొదటను, చలికాలములో నప్పుడప్పుడును తప్ప) సామాన్య సమయములలో కడుపు శుభ్రపఱచుట కుపయోగించుట వలన ప్రేగులు బలహీనతను బొందును. కావున ఎల్లప్పుడు వేడినీరు ఉపయోగకరమై యుం డదు. అప్పుడు తెచ్చిన తాజానీరు సామాన్య ముగా నన్నిటికిని మంచిది. అది యెట్టిబల హీనతను గలిగించదు.

అతిశ్రేష్ఠమైన విరేచనకారి

పద్ధతులన్నిటిలోను యిది యెంతసులభమైన పద్ధతియో జూచియుందురు. నోట మింగు నట్టిది కాకుండటవలన రుచికి, చేదు, చప్పున, వెగటు యుండదుగదా! ఉపయోగించుటవలన పైత్యముచేసి కడుపులో త్రిప్పుదుగదా! వాంతికాదుగదా! దీని నుపయోగించి నందు వలన బడులకుగాని, ఆఫీసులకుగాని, వెళ్ల కుండ సెలవుపెట్టఁ బనిలేదుగదా! అంగళ్లు మూసి రెండు మూడు దినముల పరకకు విశ్రాంతి తీసికొనుటకు ఇంటిలోనుండ పని లేదుగదా! దీనిని వాడుటవలన విరేచనకరాష ధమువలె సారెసారెకు బయటకు వెళ్లుచుండు నవసరము లేదు. మఱియు అఱిగంటకు బయ లుకువచ్చునేమోయనియెదురుచూడపనిలేదు. ఎన్ని విరేచనములగునో గదా యని సందే హింపవలసిన నిమిత్తములేదు. అధికముగా విరేచనము లగుచున్నందున రోగి ప్రాణముల ఆశ వదలుకొన నక్కఱలేదు. దీనివలన ఒక సారిమాత్రమే విరేచనము తేలికగా నగును. మలము పరిశుభ్రముగా వెడలిపోవును.

ఒక వేళ విరేచనకరాషధములు కడుపులోనే జీర్ణించిపోవునేని ఇంకొక క్రొత్తపీడవచ్చిచేరును. అదేమనకడుపు ఉబ్బుచు లేకళ్ళూ, కడపునొప్పి బంకవిరేచనములు మొదలగునవి వచ్చినను విచిత్రముకాదు. వ స్తికర్మవలన ఒకవేళ ప్రేగు లందు నీరు కొంచెము నిలిచిపోయినను నష్టము చేయుటకు మారుగ చాలా గొప్పలాభము కలిగించగలదు. గురదాలను (మూత్ర)పిండ ములను) శుభ్రపఱచుచు, మూత్రాశయమును కడుగును. మూత్రములోనుండు ఉడుకులకు, మంటలకు, గనేరియాకును చాలామేలు

చేయును. కావునచేగదా ఋషీశ్వరులు- “వస్తి కర్మచేత సమస్తమూత్రోకోశసంబంధమైన వ్యాధులు నశించు”నని వాక్కుచ్చియున్నారు. ఒకవేళ మనము వేర్వేరు వ్యాధులలోఁజేయు వస్తికర్మోపయోగమును వివరింప బూనిన గ్రంథముపెరుగును కాన నూత్రప్రాయముగా

తెలుపునదేమనగా ఏఅంగములో నెట్టివ్యాధి కలిగినప్పటికిని (జ్వరము, తలనొప్పి, జలుబు, దగ్గు, నంజు లేకముతరమగు కీళ్లనొప్పులు, కడుపునొప్పి, కలరా, మూలశంక, మొ॥) వస్తి కర్మవలన తప్పకుండా లాభము కలిగితీరును. రోగమునందు గొప్ప ఉపశాంతి లభించును.

దేశాభ్యుదయానికి పునాది

జ వ హ రి లా ల్ నె హు రూ

“ఈసురోమని మనుషులుంటే—దేశ మేగతి బాగుపడునోయ్” అన్నాడొక మహానుభావుడు. మొన్న అట్టోబరు పదో తారీఖున ఢిల్లీలో జరిగిన ఆరోగ్యశాఖా మంత్రుల సభ ప్రారంభిస్తూ పండిత్ జవహర్ లాల్ మహాశయుడూ యిదే అన్నాడు:—

“దేశాభ్యుదయానికి ప్రజారోగ్యమే పునాది. పునాది దిట్టంగా లేని నిర్మాణం నిలబడదు. మనం నిర్మించబోయే జాతీయ పునర్నిర్మాణ సాధనమూ ఈ పునాది కట్టుదిట్టంకోసే ప్రారంభించాలి. ప్రస్తుతం, మన ప్రజల్ని అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాయి. వాటికన్నీటికీ ప్రప్రధానం ప్రజారోగ్యం మిగిలినవి. కొంచెం ఆలస్యమైనా యీ విషయంలో అశ్రద్ధ తగదు. ఇదివరలో ప్రభుత్వాధికారులు యీ ముఖ్య విషయాన్ని, దీనితో తుల్యమైన

విద్యా విషయాన్ని చాల నిర్లక్ష్యం చేసేరు. ‘ఏ’ మంటే ‘డబ్బు లేదు’ నేవారు. పెద్ద మారణ యుద్ధాల జరిగించడానికి డబ్బున్నప్పుడు, ప్రజల్ని పీడించే అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోడానికి డబ్బులేదంటే నేను నమ్మను. ప్రజారోగ్య సంరక్షణభారం మహత్తరమైంది. పట్టణ ప్రజలకు కొన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేరు గాని యదార్థంగా దేశసాభాగ్యానికి మూల కండకమైన రైతులంతా గ్రామాల్లోనే యుంటే, వారికెలాంటి సౌకర్యాలు లేవు. వీరి సముద్ధరణకు డబ్బు వెచ్చించడంలో వెనుదీయరాదు. వేలకొలది ఖర్చుజేసి వైద్యశాలలు నిర్మించడంకంటే అసలు వ్యాధులు రాకుండా చేయడానికి విశేష కృషి చేయాలి.”

“ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం”

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము, సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరములగు విధానము లన్నీ

‘సుఖ సదనము’ నందు నేర్పబడును.

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు, సుఖసంసార గ్రంథకర్త, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీసకానిదానివేత్త, డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, ఇచటి వైద్యులు

మార్గము:—తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ పాలెం కారులోవచ్చి, అత్తోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలినుండి బాడిమిదరావచ్చు. కొలకలూరు స్టేషనునుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి.

వివరములు గోరువారు 4 అకాల పోస్టు బిల్లులు పంపవలెను.

పోస్టు చిరునామా:— దంతలూరు ఆగ్రహారం, పిడపర్రు పోస్టు, గుంటూరుజిల్లా.

ప్రపంచమునందలి జీవకోటికంతకునూ, ఆహారము కంటె అధికావశ్యమైనది జలము. కనుకనే ప్రపంచమునందు మూడువంతులు జలమును ఒకవంతు భూమిగా నృప్తింపబడెను.

ఆహారము లేకుండ కొంతకాలము జీవింపవచ్చును, గాని దాహము తీర్చకుండ కొన్ని గంటలైననూ జీవింపజాలము. కావున జలము లేక ఆహారపదార్థము లెన్ని యున్ననూ నిష్ప్రయోజనము.

మన శరీరములో నూటికి 59 పాళ్లు జలభాగముండును. యిటులనే మన ఆహారపదార్థముల యందునూ 100 కి 70 పాళ్లు జలభాగముండును. జలములేనిది శరీరములోని యంత్రము లేమాత్రమూ పనిచేయజాలవు. శరీరములోని ప్రతిఒక్క అంగమునకు ఒక్కొక్క కోషాణువులో నీరు వుండును. అదేవిధముగా రక్తములో కూడా అధికాంశము నీరువున్నది. యిందువల్లనే అది ద్రవరూపముతో నరములలోపల ప్రవహింపగలుగున్నది. మనలోపలి భాగమున శుభ్రతకూడా నీటివల్లనే కలుగును. ఒక చెడుప్రదేశమును శుభ్రము చేయవలయునన్న నీరు యెంత అవసరమో అటులనే మనలోపలి భాగమునకూడా శుభ్రతగా వుంచుటకు నీరు అంత అవశ్యకము. మరియు నీరుమనలోపలి భాగములలోని మలినములను కడుగుతూ నిత్యమూ తనతో శరీరము నుంచి బయటకు తీసుకొని వచ్చుచుండును.

మలమూత్రములు, పుష్పి, చెమట, శ్వాస వాయువులద్వారా దాదాపు 2, లేక 3 శేర్ల

నీరు రోజూ శరీరమునుండి వెడలుతూ వుంటుందిగాన లోపలి జలభాగము తగ్గును. ఆ తగ్గిన జలభాగము పూర్తిచేయుటకొరకే మనము అనుదినమూ కొన్నిమారులు నీరు త్రాగవలసి వచ్చెను. అందుకు త్రాగవలసివలెనీరు త్రాగకపోయినచో నాహారము జీర్ణముకాదు. మలమూత్రాదులు సరిగా బహిష్కరింపబడవు. శరీరమునకు ఆరోగ్యము చురుకుదనము లేజస్సులు రాజాలవు కావున వలయునంత నీటిని త్రాగుటయే ముఖ్యము. యిందువలన ఆహారము బాగుగా పచనము చేయుటయెగాక రోగములయందు దృఢతయు వలె పనిచేయును. కావుననే జలమును “జీవనము - అమృతము” అని మనపూర్వులు వచించెడివారు.

జలము మనుష్యుని శరీరము స్థిరముగా నుంచుటకుతోడ్పడును. మనము త్రావెడి జలముతో మనము శరీరధారణ చేసెడిశక్తి నేగాక అనేక తత్వముల సంపాదించగలుగుదుము. ఎట్లనగా:- మనము త్రాగిననీరు శరీరములోని నరసరములవెంట బారి తత్వముల శుభ్రపరచి చిన్నచిన్న మార్గములద్వారా (పైన చెప్పినట్లు) శరీరముయొక్క యనావశ్యకములను బహిష్కరింపజేయును.

యీకృత్యము మన శరీరములో దైనందినముగా జరుగుచునే యుండును.

అసలు ఎక్కువగా జలము మనము భుజించు పదార్థములయందు తప్పనిసరిగా వుండును. వీటిన్నిటిలోను పాలు, ఫలములు, ఆకుకూరలు

తర్వాత కాయకూరలు యందు నీటియొక్క భాగము యెక్కువగా ఉండును. జలసహాయమువలననే భుజించువాటిలో వుపయోగమైన భాగము రక్తరూపములోనికి మారుచున్నది. గాన జలపదార్థము లేనిది యెంత వున్నత భోజనమైననూ వ్యర్థము.

భోజన పదార్థములు ఏ సమయమందైననూ దొరుకనియడల మనము కేవలము నీటి సహాయమువలన కొంతకాలము జీవించగలుగుము. కాని ఆ జలమే దొరుకని యెడల కొన్నిగంటలకూడా జీవించుట అసంభవము. నీరు మన జీవనమునకు యెంత వుపయోగమైన అవశ్యమైన వస్తువయినదీ తెలుసుకొంటిమి. అయిననూ యీ అన్ని వుపయోగములూ జరుగవలయునన్న శుద్ధజలమునందే జరుగును. కాని అశుద్ధజలము విషమునకంటె అతి భయంకరమైన చెరువును గలుగజేయును.

ఇందుకొరకే సర్వదయామయుడైన భగవానుడు ప్రతి సంవత్సరమందునూ అపరిశుద్ధమైన నీరంతనూ సూర్యరశ్మిచే నావిరిగా మార్చి శుభ్రపరచి తిరిగి శుద్ధోదకమును వర్షరూపమున దయచేయుచున్నాడు.

మరల ననేక కారణములవలన నీటియందు చేరు మలినములను తనివేసి శుభ్రపరచుటకు తగిన జలచరములను సృష్టించి బాగుపరుచుచుండెను. సర్వకాలములయందునూ సర్వ

ప్రదేశములయందునూ నీరు సర్వులకు దొరుకుటకు గాను నీటికి పారుదల యేర్పరచి ప్రవాహరూపమున భూమియందంతటనూ నీరు లభించునట్లు యేర్పాట్లు చేయుటయే గాక మన సర్వపాపములనూ హరించి, సర్వరోగములనూ కుదుర్చు శక్తిగల మహా ఔషధముగ సృష్టించియున్నాడు ఇట్టి నీటియొక్క మహత్తర శక్తిని గూర్చి వేదములు, ఆయుర్వేదములయందు బాగుగ దెలుపబడియున్నది.

మనుష్యజాతీయందు ప్రస్తుత మున్న అనారోగ్యకరమైన దస్థితి నండి భూలోకమును స్వర్గలోకముగా మార్చగల శక్తి జలమునందే యున్నది. కాని దానిని వుపయోగించుకొనుటకు తగిన శక్తియూ, బుద్ధియూ కావలయును.

జీవుడు యే ఇతర ఆహార పానీయములతో అవుసరం లేకుండా ఒక్క నీటినే నమ్మి జీవింపదలచినచో నిరోధి యగును సర్వరోగములను నీరు కుదుర్చుననుటకు సందేహము లేదు. మనము దానిని ఉపయోగించ వలసిన రీతిగా నుపయోగించుకొనవలెను.

అట్టి జల మింత ప్రాణాధారమైననూ దానిని శుద్ధిపరచి యుపయోగింప మన మశ్రద్ధ వహింతుము. మనము దుర్వాయువులను పీల్చినచో అనేక వ్యాధులు రాగలవు. అటులనే మనము త్రాగు జలమండలి అశ్రద్ధ చేతనే వ్యాధులు కలుగును.

సమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “పృథ్వీ వైద్య” మను గ్రంథము 0-8-0 పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.

శ్రీయోగాశ్రమము (పోస్టు) మునులతోట (Via) కేపల్లి గుంటూరు జిల్లా.

● ప్ర కృ తి జీ వ న ము - ప్ర కృ తి వై ద్య ము ●

పు వ్వా డ పే ర్నా జ

చిరకాలమునుండి కృత్రిమ జీవనమున కలవడిన మానవలోకమును ప్రాకృతిజీవన మిది యని చెప్పి నమ్మించుట సులభసాధ్యము కాదు. సృష్టియందు గల జీవరాసులలో మానవుడు దక్క యితర జంతుజాల మెల్లను తమ యాహారమేదో తెలియని స్థితిలో లేడు. కోతి మాంసము ముట్టదు. పులి గడ్డి మేయదు. పంది దేనిని విడువదు. చిలుక పళ్ళను తినును. పక్షులు గింజలతినును. పాము కప్పల మ్రింగును. ఇట్లే ప్రతి జీవియు తమకొరకు పరమాత్ముడు సృజించిన పదార్థములను గుర్తెరిగి వానినుండి కాలానుసారముగ తమకు లభ్యమగు పదార్థ జాలమును ప్రకృతియందు తమకు లభ్యమగు విధమున ఎట్టిమార్పులను జేయక తిని జీవించుచున్నవి. వానికి వంటలక్కరలేదు. కల్పిత రుచులక్కరలేదు. కావలసినంత యాకలి గలిగి లభ్యమగు వస్తువుల నన్నిటిని సమాదరణతో జిహ్వాకింపుగ భుజించి తృప్తిబొందుచున్నవి. జీవితకాలములో పరసహాయ్యమును గోరక రోగమెరుగక ఆహారనిద్రామైధునాది కర్మల విధియుక్తముగ నెరవేర్చుచు, అవసరమై నపు డెల్ల మలమూత్ర విసర్జనము చేయుచు, బాల్యయవ్వనాది అవస్థల ననుభవించుటలో గూడ వివేకము గలిగియున్నవి. వాగిని పుత్రేషణము దాతేషణము గలవు, గాని అవి అవసర మూత్రమే. జ్ఞానహీనము లగుటచే బలమైనవి బలహీనమైన పాటియొక్క స్వేచ్ఛకు భంగము గలుగజేయును. అన్యాయముగ వానిసొత్తు నివి లాగుకొనును. ఇక మానవుల విషయములో విచారితము. సృష్ట్యాది నుండి జ్ఞానము నభివృద్ధి చేసుకొని స్వాభావికమైన వెల్లను తమకు

వికృతము కాగా పలుతెగగుల మార్పుజెంది నేటికితన యవయవములతాను ఉపయోగించు కొనలేని స్థితిలో నున్నాడు. బాల్యముననే జోడులేక కఠ్ఠుకనబడవు. తలనెరయును. పట్టుమని 4 మైళ్ళు నడవలేడు. దంతపటుత్వము లేదు. రోగపూరితుడై పరసహాయ్యము లేక జీవించలేడు. ఎక్కడ జూచినను రోగపు కబురులే. ఏముతువునందును అంటువ్యాధులే. ఏ ప్రదేశము నందును కాలికవ్యాధులే. తిండి రుచించదు. తెల్లవారుసరికి కాఫీ లేక బ్రతుక లేదు. సర్వకాల సర్వావస్థలయందును ఏదో యొకవిచారమే. తాము బ్రతుకునది బహు అల్పకాలమైనను శాశ్వతముగా నుండు ఇళ్ళు కావలెను. తమకు కావలసినది స్వల్పమైనను ప్రపంచకమంతయు ఆక్రమించు కొననలెనను కోరిక. సీతాతపాది ఋతుభేదముల కోర్కలేదు. స్వభావికమైన యారోగ్యము మృగ్యమై అనారోగ్యమే యదార్థమైనది. ఇందులకు కారణ మరయవలెను. సృష్టికర్త తక్కిన జంతు జాలముతో బాటు క్రమాభివృద్ధితో మానవుని కూడ సృజించెను. అన్నిటితో బాటు ఆహార మునుకూడ సృష్టించి యుంచెను. దానిని ఏవిధమగు మార్పులను జేయక దొరికినది దొరికినట్లు తినుచునియు ఆహారము కొరకు రాత్రింబగళ్లు అన్యాయ ద్రోహప్రవర్తనము గాని, అధికశ్రమగాని పడనవసరము లేకుండ వండి, వార్చి, సువాసనద్రవ్యములు ఉప్పు కారాది వస్తువులగాని, మమలాదులగాని తాలింపులగాని చేర్చనక్కర లేకుండ సుఖముగ ననుభవించుట కుపయుక్తముగ నుండు ననియు శాసించియున్నాడు. అమూల్యమైన

ఆ యాహారమును సేవించి బ్రతుకుచుండిన పక్షమున తక్కుంగల పశుపక్ష్యాది జంతు జాలముతోగూడ మానవుడును నిరోగియై పూర్తిగా అవయవపటుత్వముతో నిమిత్త మాత్రమునకైన పసిమట్ల సాహాయ్య మవ సరములేకుండ యితరులమీద నాధారపడ నవసరము లేకయే జీవించగలడు. సరియైన ప్రకృతిజీవికి రాజభవనములతోగాని, పాన్పు లతోగాని, బట్టలతోగాని, జోళ్ళతోగానినిమిత్త ముండదు. ఎండకుగాని, వానకుగాని భయ పడడు. పట్నవాసములతోను, రాచకార్య ములతోను, కచేరీలతోను వానికి నిమిత్తము లేదు. వానికి నిత్యానందమే. ఇట్టివానికి సంపద లక్కరలేదు. దరిద్రములేదు. ఆహారనిద్రా మైధునాదికర్మలు యుక్తకాలములందు చేయు చుండునగాన పశుపక్ష్యాదులవలెనే గోవ్య ముతో నిమిత్తములేదు. గృహ్యంగములు వారికి యితర అవయవములతోపాటు బహి రంగముగ నుంచుకొన వారికి సిగ్గుపడ నవసర ముండదు. మైధునకర్మ పవిత్రమైన సహజ కర్మగానే యుండును. సంతానముకొరకుగాక విషయలోలత్వమునకది ఏర్పడియుండదు. ఇటు వంటి ప్రాకృతిలోకమునకు ప్రయాణ సౌకర్య ములకొరకుగాని, దురాక్రమణ కొరకుగాని, చిత్రీవిచిత్ర కట్టడములకొరకుగాని శాస్త్ర అభివృద్ధితో నిమిత్తము లేదు. ఒకరికంటె నొకరు ప్రవీణులై అద్భుతమైన మారణ యంత్రములను, పంచభూతములను స్వాధీన పరచుకొని వానిచే ఊడిగముల చేయించు కొనుటకు సర్వశక్తులనేర్చి ఇంజనులనుతయారు చేయునక్కరలేదు. ఇట్టిమానవునకు జాతిభేద ముతోగాని, సంపన్నత్వము దరిద్రములతో

గాని నిమిత్తములేదు. ప్రభువులేదు. బానిస లేదు. ఎవనికివాడే సర్వమును భూలోక స్వర్గము ననుభవించగలడు. దేశమంతటను తమంతనే పెరిగి ఫలములనిచ్చెడు ఫలవృక్షము లును, శాకములును, ధాన్యాదులును గలిగి యుండును. ఆకలి గలిగినప్పుడు తినటయే తరువాయి. ఇట్టివానికి భూతదయ, ప్రేమ, అహింస స్వాభావికములుగాన జంతుజాలము లేవియు వానిజోలికి పోవు

ఇట్లు ప్రపంచము మార్పు జేదినయడల మానవునకును తక్కువజాతి జంతువులకును భేదమేమి? మనుష్యునకు గల బుద్ధికుశలత జ్ఞానము లెందుకు? పాశాత్య నాగరికతతో నిమిత్తమే లేదా? శాస్త్రాభివృద్ధి అవసరము లేదా? పరమాత్ముడు మనుష్యునకు జ్ఞానమేల ప్రసాదించెను? అని సందేహము కలుగును గదా! దీనికి ప్రత్యుత్తరము:- మానవుడు తొలినుండి మానవత్వమును పొందునప్పటికి అనేక వేల అల్పజన్మములనుండి క్రమాభివృద్ధి జేంది ఆఖరుజన్మగా మానవుడై నట్లు డార్విన్ సిద్ధాంతమునుబట్టి వప్పుకొనుచున్నారు. ఈ పరిణామమునందు అధోగతిపాలు గాకుండా పైమెట్టు దైవత్వమేగదా! ఆదైవత్వము సంపాదించుటకు వలయు సాధనముల గ్రహిం చుటకే తనకు దైవ మిచ్చిన జ్ఞానము నుప యోగించుకొని, ఆ పరమాత్మునిలో నైక్య మగుటకు ప్రయత్నించుటకే మన ప్రయత్న మైన ఎంతబాగుండును. మనో బుద్ధి చిత్తా హంకారముల వశపరచుకొని, అరిష్టద్వర్గం బుల దరికి జేరనీక, ఆత్మసాక్షాత్కారము గలిగి నిత్యానందములో నోలలాడుచుండుట కును, సంసారసాగరములోబడి మునిగి తేలుచు

దరిగానక చచ్చుచు బుట్టుచుండువానికిని తార తమ్యములేదా? ఇట్టిస్థితి సాధ్యమా? ఇది ఊహాగానమేగాని సాధ్యము. కానిపని యనియు స్వప్నానస్తయందుతప్ప అలభ్య మనియు నేనును వప్పుకొందును. సృష్ట్యాదినుండి మానవుడు మారి మారి యిప్పు డీ స్థితిలోనికి వచ్చియున్నాడు. అట్టి స్వభావిక స్థితిలోనికి వచ్చుటకనేకతరములు గావలెను. గాననిస్సహజెంది రోగపీడితులమై క్రమేపి ననించిన బల సత్వములు గలిగి ఆయుర్దాయము క్షీణించి నిత్యావసరముల పెంపొందించుకొని వానిని తీర్చుకొనుటకుగాను పశువులకంటె హైన్యముగ బలవంతులు బలహీనుల హింసించుచు పాశ్చాత్యులవలె బలహీనజాతుల బ్రతుకు తెరవుల నాక్రమించుకొని వారి బానిసలుగ తమ యవసరములకొర కుపయోగించుకొన జూచుట క్రూరత్వము గాదా? తిరిగి యీ క్రమపరిణామము గలిగి స్వభావజీవను డగుట కొక్కమారు మారనక్కరలేదు. ప్రాకృతాహారము గావలెనన్న బస్తీలయందుగాని వల్లెలయందుగాని దొరకదు. ఎక్కడజూచినను కాఫీహోటళ్ళే, సోడాకోల్లే, పిండివంటల దుకాణములే. పశ్యదుకాణములును గలవుగాని అవి యన్నియు కృత్రిమముగా పండినవేగాని పక్వమునకు వచ్చినవి గావు. కృత్రిమముగా నిలవ జేసినవి కూడాను. శాకములు గలవు గాని తాజావి కావు. మాంసాదులు కావలసినన్ని దొరకును. నడవవలసిన అగత్యములేకుండ సౌకర్యములు గలవు. జీర్ణముచేసుకోనక్కర లేకుండగను, నమలనక్కర లేకుండను ఉపయోగించు శాస్త్రయుక్తముగ తయారైన కృత్రిమాహారములు లెక్కలేనన్ని ధొంకు

చున్నవి. గాని సరిగా పక్వమై ప్రాకృతజీవి యుపయోగించతగ్గ ఫలములుగాని, కూర గాయలుగాని దొరకనే దొరకవు. గాన యీ స్థితినుండి బయల్పడుటకు ప్రకృతి యాహారులైన కొన్ని కుటుంబము లేర్పడిన చాల అనుకూలముగ నుండును. వారి సుఖ ఆరోగ్యములజూచి మిగిలినవారుగూడ మార వచ్చును. ఇట్టివారి కాహారమేమన నాయను భవమునుబట్టి సులభసాధ్యమగు విధమును దెల్పెదను. ఆరోగ్యముగ నున్న ట్లూహించ బడు స్థితిలోనే ప్రారంభించి రోగమువచ్చి మంచముపట్టి లేవ లేని స్థితిలోనికి వచ్చువరకు వేచియుండక మంచిచెడ్డల దెలిసికొనుచు యితరులకు తమ యనుభవములు దెల్పుచు యుక్త రీతిని మార్పులు జేయుచు దేశకాల పాత్రలనుబట్టి స్థిరపరచుకొను తెంతయు యుక్తము. కొండరూపించునట్లు ఒక్కసారిగాక క్రమ క్రమముగా మార్పుజేసుకొనుట జరుగదు. కొంచము ఉప్పుగాని కారముగాని తగ్గిన యడల జిహ్వకు పసికిరాదుగదా! అందువలన ఒకేసారి మారి బాధలను నైచుకొన లసినదే. చుట్టగాని, కాఫీగాని మానదలచువారు వానిని తగ్గించి క్రమముగా మానప్రయత్నము చేయుటలో నెప్పుడును కృతకృత్యులుగాలేరు. ఇంతే గాక చుట్టమానుటకు పొడుమునలవాటు జేసుకొన్నవారు రెండింటికిని దాసులగుట నే నెరుగుదును. గాన కల్పితరుచులకు ఉద్వాసము చెప్పి ఒక్కసారిగా అహారమార్పు జేయవలెను. గాని కేవల అపక్వఅహారమునకు రావలెనన్న కొన్ని చిక్కులు లేకపోలేదు. కొన్ని తరములనుండి మనుష్యుడు తనయాహారమును పక్వముజేసుకొని తినుచుండుటచే

దంతపటుత్వము చెడి కోతులవలె అవకృ
ముగా కాయలను పళ్లను పళ్లతో నమలలేడు.
చిగుళ్లును తగినంత బలముగ లేవు. ఎక్కడ
జూచినను దంతరోగములే. ఈరోగసహ
య్యమున పెక్కురు దంతవైద్యు లేర్పడిరి.
వీరిపని పళ్ళనూడబెరికి కృత్రిమ దంతములను
తొడుగుట. ఇవి నోటిలో నందముగ గనప
డును గాని స్వభావికమైనదంతములవలె రుచిని
గ్రహింపలేవు. నమలలేవు. గానప్రస్తుతమందు
కూనేమహాఘ్ని చెప్పినట్లు పచ్చితిండికిబదులు
ఎక్కువ శ్రమలేకుండ నీటితో మాత్రమే
ఇగురనిచ్చి, వార్చక, చమురుగాని, ఉప్పు కార
ములు, పోపులు, సువాసన ద్రవ్యములు
జేర్చని గోధుమాది ధాన్యములును కూర
గాయలును దీనితోబాటు రసయ క్షమై
మిగుల బడక వక్రమునకు సిద్ధమైన ఫలము
లను దినుట కారంభించినయడల ఒకటి రెండు
తరములకు దంతపటుత్వము, జీర్ణశక్తి వృద్ధి
నొంది అవకాహారమును నమలి తినుటకును,
రుచినిగ్రహించుటకును శక్తిగలుగును. తదు
పరి మరికొన్ని తరములకు మనుష్యుడు పరి
పూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడును పూర్ణారోగ్యవంతు
డును, పరిపూర్ణ ఆనంద స్వరూపుడును కాగ
లడు. మన అవసరము లన్నియు అడుగంటి బల
వంతులు బలహీనులను, నాగరికులు అనాగ
రికులను, తెల్ల జాతులు రంగుజాతులను హింసిం
చుట మానుదురు. అప్పుడు జాతి కుల భేదము
లవసరము లేదు. అంటరానితనము, చూడ
రానితనము తమంతనే పోవును. స్త్రీలు స్త్రీత్వ
మును, పురుషులు పురుషత్వమును పరిపూర్ణ
ముగ గలిగి దారుణ్యవంతులైన సత్సంతాన
మును బడయుదురు. భూలోకమునందే స్వర్గము

ననుభవించగలరు. ప్రాకృతజీవికి విశేషముబట్ట
అవసరము లేదు. నాగరికతనుబట్టి అర్థదిగంబరు
లుగ నున్న చాలును.

డార్వినియను సిద్ధాంతమునుబట్టి మనుష్యుడు
కోతివలె ఫలాహారియనియు మాంసమును
గాని, గడ్డినిగాని, గింజలనుగాని తిరుజీవి
కాడనియుమనుష్యునియొక్క అవయవములను,
దంతములను, జీర్ణకోశమును యితరజంతువు
లతోపోల్చి సిద్ధాంతరీకరించి యున్నారు. ఈ
సంగతి అనేకసార్లు ప్రకృతిపత్రికయందు అనే
కులచే పెక్కుసార్లు తెలుపబడియుండుటచే
తిరిగి చర్చితచరణమగుననుభీతిచే నిస్సడు
వ్రాయలేదు. ఈ సిద్ధాంతమునుబట్టి మాన
వుడు పళ్ళను కూరగాయలను మాత్రమే
తినవలెనుగదా! గోధుమ, వరి, జొన్న మొద
లగు ధాన్యములతోను, పప్పులతోను వానికి
పనిలేదు. ఇవియన్నియు మానవుని తెలివి
జేటలచే పండింపబడునవి. వానిని కృషిచేయ
మాన ఫలవృక్షములు తమంతనే వృద్ధిబొం
దును. కృమముగ కొన్నితరములకు ప్రపంచక
మంతయు సహజముగ బెరుగు తోటలగును.
అంతవరకును పశ్చాహారమును సాధ్యమైనంత
తక్కువవంటతో నుపయోగించవలెను. ఇట్టి
యాహారము నేర్పాటుజేసుకొనుట యెట్లు?

సృష్టియందంతటనుబ కేవిధమైనపంటలుసంజు
చెట్టు చేమలు పెరుగవు. ఉష్ణదేశములందు
బెరుగుచు శీతలదేశములందు పెరుగవు.
అక్కడివి ఇక్కడ బెరుగవు. వేసవిని దొరకు
ఫలాదులు శీతకాలమున నుండవు. సముద్ర
ప్రాంతము నందుండనవి భూమధ్యమున
బెరుగవు. భృవముల ప్రాంతమునందు
మాత్రము ఏమియు బెరుగవు. గాన యి

మానవులు నివశించుట కుద్దేశించబడ లేదని గ్రహించడగది. వై కారణములచే నేనదేశ మందు ఏ ఋతువునం దేఫలములు కూర గాయలుదొరకునో అవియేయందు నివసించెడు మానవుల కాహారములును సహజముగ దినదగినవియు భగవంతునిచే ప్రోత్సహింపబడి యుపయోగార్థము సృష్టించబడి యుండుటచేత ఇట్టి యాహారములు లభించు చోట నుండెడు జంతుజాలములు వానిని తిని బరిపూర్ణారోగ్యము నందగలిగి యుండును. అక్కడి గాలియు, నీరును ఆ యాహారముల కనుకూలములై రోగముల గలుగజేయవు. తూర్పుగాలి, పడమటిగాలి, శీతగాలి, ఉష్ణ వాయువు మారుటవలనగాని, కొత్తనీరు పాత నీరు మార్పులచే గాని, శీతోష్ణాది రోగములకు గురిగారు. గాలి మార్పువలనగాని, నీటిమార్పు వలనగాని, రోగములు వచ్చుచుండు ననువారు దయానుయుడును, సర్వశక్తియుతుండును నగు పరమాత్ముని సృష్టి కృమమును, తెలివి తేటలను శంకించుచున్నారనవలెను. మనుష్యు డెంత తెలివిగలవా డైనను భగవంతునివంటి పరిపూర్ణుడుగా లేడు. తాను సృష్టించిన జీవ కోటిని బాధించునిమిత్తము ఆహారములను, గాలి, నీటిని యేర్పాటుజేసిన యడల ఆ భగవంతు డెట్లు దయానుయుడగును! మనశరీరములు అన్యపదార్థపూరితములై యున్నపుడు గాలినీళ్ల మార్పువలనను పదార్థముల మార్పు వలనను అన్యపదార్థమును నెట్టివేయుటకు ప్రయత్నము జరుగును. ఆప్రయత్నమే వ్యాధిగాన ప్రాకృతజీవి కట్టి అన్యపదార్థముండదు. రోగము రాదు.

ప్రాకృతజీవనము జరుపువానికి పదార్థము

లన్నియు సమాన విలువుగలవే. కొన్నిటి యందు విటమినులు ఎక్కువ గలవని కాని కొన్ని పుష్టికరమైనవనిగాని, కొన్నిటియందు పిండిపదార్థ మెక్కువనిగాని తేడాలేదు. ఏకాలమునం దేప్రదేశమున ఏవిలభ్యమగునో అవియే అందలి జనులకు తగిన సమస్త పదార్థములను గలిగి శరీరపుష్టినిచ్చునవగును. శరీరపోషణ కును పుష్టికిని గావలసిన సర్వపదార్థములును ప్రతిఋతువునందును లభ్యమగుచుండును. దొరికినవి దొరికినట్లు మనము గ్రహించుటయే కర్తవ్యము. ఏపదార్థమును మనము తీసి కొన్నను అది మనశరీరములో జీర్ణమై ఆయా అవయవములగుండా పోవునపుడు వానికి కావలసిన పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వులు మొదలగువాని నవియే తయారు చేసుకొనును గాన శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదించి యీ పదార్థము లింతింత కావలెనని త్రాసుతో తూచి తినవలసిన అగత్యము ప్రాకృతజీవికి లేదు ఇదియంతయు నాగరికుల పని. ప్రాకృత వైద్య లీవిషయమును ఆయుర్వేదాది వైద్య వేత్తలకు విడచి యధేచ్ఛగా సర్వపదార్థములను దేవిధమగుమార్పులు చేయుచుండ ప్రకృతి యందు లభ్యమగు విధముననే సేవింపజేయుటే తగినపని. షడ్రుచులు అనుభవించవలసిన దనియు జన్మమెత్తినందుకు సమస్తసుఖముల ననుభవించుటే ఫలితమనియు చెప్పెడి వారు గలరు. షడ్రుచులు పదార్థములయందేయున్న వనియు, కల్పించనవసరము లేదనియు సుఖ మనునది కల్పితమనియు ఆ షడ్వర్గములకు లోనగు సుఖము తాత్కాలికమును దీర్ఘదుఃఖములపాలుచేయునది గాని శాశ్వతసుఖము నిచ్చునది గాదనియు జబాబు. ఇక ఉష్ణ లోహ

ములు, సున్నము మొదలగునవి శరీరమున కవసరములనియు వానిని శరీరమునకు పూర్తి చేయవలసిన అవసరముగలదనియు చెప్పు అల్లో పత్తివైద్యులకు సమాధానము. యీపదార్థములు కూరగాయలందును పండ్లయందును గలవనియు వానిని మనము తీసికొనుచునే యున్నాము. సముద్రలవణము, చక్కర, కొవ్వు, సున్నము మొదలగునవి వస్తువులందున్నట్లుగా తినినప్పుడే మనకు జీర్ణమైన తృప్తితముల నిచ్చుచుగాని ప్రత్యేకించి తినిన యవి జీర్ణకోశమును చెడుచును గాన దుష్ఫలితములే గలుగునని చెప్పవలెను. వ్యాసముద్గ్రహముగనుని ఇంతటితో చాలించి దినమునందు మనమెట్లు భుజింపవలెనో వ్రాసెదను.

మనఃస్వని యొక్క శరీర బలమునకును సూర్యుని ఉదయాస్తమానములకును దగ్గర సంబంధముగలదు. పగలు మన అవయవములన్నియు బలముగలిగి పనిపాటలు జరపుకొనుటకు బలకాతమములు గలిగియుండును. రాత్రులయందు విశ్రాంతి గోరునగాన ఉదయము మొదలు సూర్యాస్తమానము లోవుననే భోజనకృత్యమునుగూడ పూర్తిచేయవలెను. ఉదయమున లేచినతోడనే అవయవములన్నియు విశ్రాంతివలన పుష్టిచెంది నిర్ణయకార్యముల చేయుటకు తగియుండునుగాన కాలకృత్యముల దీర్చుకొని భుజించవలెను. బాలురకును, 10 సం॥ రములలోపు యువ్వనులకును రిసార్లును, 60 సం॥ లోపు వానికి 2 సార్లును పిమ్మట ముసలివారికి ఒకసారియు భోజనమవసరము. ప్రాకృత జీవనము శరీర పోషణకు మాలిమే ఆహారమును తీసికొందురు గాన

వీరికి అల్పాహారములతోను, తీపాట్లతోను, నిమిత్తములేదు. రాత్రులందు విశ్రాంతి తీసికొందురుగాని నాటకములు, సినిమాలు మొదలగువానివలన నిద్రను పోగొట్టుకొనరు. గావున యీ భోజనములందు పక్వాహారమును తీసికొనెడివారు వరియన్నము వార్చకుండా బియ్యమును విశేషముగ కడగకుండా చేబియ్యపుటన్నమును ఇగురనిచ్చిన కూరగాయలను పదువునకువచ్చి సిద్ధముగానున్న పళ్లెను కడుపునకు 3/4 వంతు నిండునట్లు భుజించి ఆకలితో లేవవలెను. ద్రవపదార్థ మేదియు శరీరమున కవసరములేదు. మనకు పళ్లు కలుగుటచే ఘనపదార్థములను బాగుగా నమలి మింగవలెనని గ్రహింపవలెను. చారు, పులుసు మొదలగు ద్రవపదార్థములతోను, సారాయములు, కాఫీ, సోడా మున్నగు పానీయములతోను అవసరములేదు. మనకు కావలసిన పానీయము మంచినీరే అదియైనను మనకు అనారోగ్యముగా నున్నపుడుతప్ప విశేషముగా అవసరంలేదు. ఈ భోజనమును ప్రతి పూటమార్చితివలెనను నియమమక్కరలేదు. చమురుపప్పులు, కొబ్బరి మొదలగునవి కూడ తినదగినవే. వీనియందు లభ్యమగువానిని తమ స్థితిగతులను బట్టి తీసుకొనవచ్చును. పేదవాండు తక్కువ విలువగలవానినే తీసుకొనవచ్చును. దోస, గుమ్మడి, ఆనప, బీర, బెండ, పొట్ల మొదలగునవేగాక డబ్బు ఖర్చుతో నిమిత్తములేని బొప్పాయి, కాసర కూసర, బుడమ, యింక ననేకములగు వన్యఫలములు నేరేడు, మారేడు, రేగు, మున్నగునవియు సేవించదగినవే యగుటచే పేదలును ప్రాకృత జీవనమును జరుపుట కలవాటుపడవచ్చును.

పాలనుత్రాగు భాగ్యవంతులును, గంజిద్రాగు పేదలును ఉన్నట్లే ప్రాకృతజీవనములలో గూడ పేదలును, సంపన్నులును ఉండవచ్చును. ఎవరికి దగినవి వారికి లభ్యమగును. అన్ని పదార్థములును శరీర పోషణకును ఉష్ణి తృప్తినిచ్చుటకు చాలినవే. ప్రాకృతజీవనములకు దురాలోచనలతోను, దుష్టపర్వములతోను నిమిత్తము లేదు. సర్వదా సుఖమే వీరికి గల ఐశ్వర్యము. ఆరోగ్యము వీరి సాత్త్వికులచే ఆనందమే వీరికి సాత్త్వికము. కుయుక్తులతో వాటికి నిమిత్తము లేదు. ఇంకనొకసంగతి:- స్త్రీపురుష సంబంధమును గూర్చి ముచ్చటించెదను. ఇదియు ఆరోగ్యవంతులకు సహజవాంఛగాని తెచ్చిపెట్టుకొన్నది గాదు. జంతుజాలము లన్నియు యీవాంఛను పగటిపూటనే తీర్చుకొనును. వానికిది రహస్యకర్మము, సిగ్గుపడునదియు. గాదు మనుష్యునకో అతిరహస్యకర్మ యగుటచే రాత్రులందు జరుపబడుచున్నది. అంతేగాక నిర్ణయములేక ప్రతిరాత్రియు నిత్యవిధిగ జరుగుచున్నది. ఆకారణముననే పురుషుడు ఓజోశక్తిని గోల్పోయి జీవచ్ఛవమగుచున్నాడు. స్త్రీ ఒకసంతానమును గనినతరువాత యవ్వనము గోల్పోయి కరూపియగుచున్నది. ఎందువలనన సహజకర్మను అసహజముగ నుపయోగించుటచేతనే. సంప్రదానమును నడుపుటకు స్త్రీవాంఛను బట్టియే పురుషుడు నడువవలెను. పురుషునకు మనస్సుచలించనిది సంభోగ అభిలాషయే గలుగదు. స్త్రీకి ఋతుదినములందు వాంఛ గలుగును. ఒక్కసారి సంభోగముతో గర్భము గలుగును. పిమ్మట స్త్రీ గర్భిణిగ నున్నపుడును, తరువాత బిడ్డకు పాలిచ్చునంతకాలమును సంభోగేచ్ఛ గలుగనే గలుగదు, తిరిగి

ఋతుమతియగుటయే వాంఛ పుట్టుకాలము. గాన స్త్రీవాంఛ ననుసరించి పురుషుడు నడచుకొనునెడల సత్సంతానము గలుగును. పిల్లలారోగ్యఆయుర్దాయవంతు లగుదురు. పురుషులు తమ దారుణ్యమును, స్త్రీలు తమ యవ్వనములను గోల్పోరు. ఈ కర్మ సాధ్యమైనంతవరకు ఉదయమున 4 గంటలప్పుడు శరీరశ్రమతీరి ఉత్సాహముతో నున్నపుడు జరుపవలసి యుండును. ప్రాకృతజీవనములకు రాత్రులందు విశ్రాంతి కావలసియున్నది గాన ఎక్స్క్రిక్ దీపములతో నిమిత్తంలేదు. అవయవపటుత్వము గలిగివుండుటచే ప్రయాణ సౌకర్యములతో నిమిత్తం లేదు. అధికారం లేనందున మందుగుండు సామానులతోను యుద్ధములతోను, యితరుల దేశముల నాక్రమింపగోరుటతోను నిమిత్తంలేదు. ప్రకృతి మాతపుత్రులందరును సర్వదా సోదరులవలెను, పుత్రికలెల్ల సోదరీలవలెను సంచరించెదరు. ఆరోగ్యము, ఆనందము వీరి సామ్రాజ్యములు.

ప్రకృతి వైద్యము

ప్రకృతియందు మనుష్యుడుతప్ప జీవజంతువులన్నియు ఆరోగ్యముగ నేయుండుట సహజము. రోగము అసహజమును. ఒకప్పుడు ఆరోగ్యభంగము గల్గినను తిరిగి ఆరోగ్యమును పొందు మార్గము నవి స్వభావికముగనే తెలియును. దీనినే సహజశక్తి (ఇన్ స్టింక్ట్) యందురు. రోగము వచ్చిన మృగము ఆహారమును ముట్టదు. నీళ్లు త్రాగదు. నింపాదిగా నుండు వరకు అదేవిధముగ నుండును. కాలునలిగిన పిల్లిని గమనించితి నని కూనేమహాశయుడు వ్రాసెను. అది కాలు మానువరకు దగ్గర

నుంచబడిన పాలను సైతము ముట్టక వుండు నాకుకొనుచు తడినేలను పరుండెను. గర్భిణి యైన కుక్క, పిల్లి ఈనుటకును తమ పిల్లలు సురక్షితముగ నుండుటకును దగిన సలమును చూచుకొనును. పక్షి గూడు కట్టుకొనును. ఇట్లే నమస్త జంతువులును తమంతనే సర్వరోగ ముల గుడుర్చుకొనును. పిల్లలగని పెంచు కొనును. ఇట్టి శక్తి పరమాత్ముడు వానికి ప్రసాదించియుండి ఉత్కృష్ట జన్మమైన మానవుని వైద్యశాస్త్రము చదువుకొనుమని శాసించి యుండునా! వైద్యులగొందరిని వేరుగ తయారు గావలెనని నియమించి వారినునుట వ్రాసెనా! యిదియంతయు కల్ల. తరతరములనుండి తప్పుడు యాహారమును దిసి, తప్పుడు నడత నడచి భగవంతునిచే నివ్వబడిన సహజ శక్తిని గోల్పోతిమి. పరమదయాళువైన పరమాత్ముడు, పశ్చాత్తాపము నొంది తిరిగి మంచి దానికి వచ్చిన యెడల మానవునకును అట్టి శక్తిని ప్రసాదించగలడు. అప్పుడు వైద్యులతోను ఆసుపత్రిలతోను నిమిత్తము లేక సర్వసుఖములబడయు సాధనమును గుర్తెరుగగలరు. అనారోగ్యమే గలుగదు. గలిగినను వెంటనే తిరిగి యారోగ్యము గల్గును. ప్రస్తుతస్థితిలో సాధ్యమైనంత వరకు ప్రాకృతజీవనమున కలవడిన మనుష్యులకు తరతరములనుండి చేరియున్న రోగపదార్థగ్రస్త శరీరము లుండుటచే అప్పుడప్పుడు ఆరోగ్య భంగము గల్గుచుండును. వెంటనేగుర్తెరిగి ఆరోగ్యము తిన్నపడువరకు ఆహారమును ముట్టకున్న తిరిగి యారోగ్యము గల్గును. రొంపపట్టగానే లంకణ మున్న యెడల జ్వరము ప్రకోపించి నన్ని సాతములోనికి రాడుగదా! ఆకలిలేని

పూట తిండిమానిన మరుచటి దినమునకు ఆకలిపుట్టునుగదా! మలబద్ధకము దోచిన వెంటనే ఉపవసించి మలవిమోచన మగువరకు నిరీక్షించిన విరోచనము సరిగా యగును. మూలశంఖ, జిగట విరోచనములు, ఆరబ విరోచనములు, కలరా మున్నగు వ్యాధులకు తావులేదు. ఇట్లే రోగమురాకుండా జూచుకొనుట వచ్చినతరువాత జేయుసాధనముల కంటె అనేకరెట్లుపకరించును. అజీర్ణమే కలుగకున్న, జీర్ణకోశమునకు తగు విశ్రాంతి గలిగి దారుఢ్యమేయున్న ఇతరరోగములేయుండవు. కీళ్ళరోగములు, వాతములు, హృద్రోగము, శ్వాసాశయ రోగములు, చర్మరోగములు, కళ్ళ, పళ్లరోగములు మొదలగువానిపేర్లే మనము విసియుండము. కావలసినది జ్ఞానమే. మనుష్యునకు తిండియు, ద్రవ్యార్జన, పెళ్ళ సంతానముగలుటమాత్రమే పరమావధిగాదు. ఇవియున్నియు తీణభంగురములు. జ్ఞానసంపాదనమును తద్వారా మోక్షమును మానవుని గమ్యస్థానములు. ఇందుకు పూర్ణారోగ్య మవు సరము. అందుకు తగుజాగ్రత్త పుచ్చుకొను ఉద్దేశ్యముండిన అది మనకు లభించగలదు. ఆగంతుకములైన రోగములు సహిత మిట్లే కుదరగలవు. ఇదివరకే బొత్తిగా రోగగ్రస్తయై యున్నవారు తద్రోగనివారణమే గాక యిక ముందు ఆరోగ్యముగలిగియుండు సాధనము గావలెను. అందుకు మందువైద్యమువలన ప్రయోజనములేదు. అల్లోపతివైద్యమురోగము నణచి కాలికరోగములపాలు జేయును. ఇంజక్షన్లు, టీకాలు, మనజుని శాశ్వతరోగపీడితునిజేయును. శస్త్రవైద్యము పైనుండు కల్మషమును తాత్కాలికముగ తీసివేయునే గాని

కారణమును దొలగింపదు. రోగమునకుమూల కారణము అజ్ఞానము. అనగా జీర్ణకోశము తన కార్యమును నెరవేర్చు శక్తిహీనమగుట గదా! తెలికగా జీర్ణమగు ఫలశాకాదులనే జీర్ణము చేసికొనుశక్తి లేనిదగును గదా! అట్టిరోగికి సీరసము పోవునని గుడ్డు, పాలు, మాంసాదుల నిచ్చుటవెట్టి. లోహసంబంధమైన బొంబముల నిచ్చుట ఘర్ధపారపాటు యీ బొంబములు జీర్ణములుగాక జీర్ణకోశమును నాశనము చేయును. యేఅవయవము రోగగ్రస్తమైనను శరీర మంతయు చెడును మిగిలిన అవయవము లేవియు తమపనిని సరిగ నెరవేర్చజాలవు గాన వల్ల వైద్యము, కల్ల వైద్యము, కీళ్ల వైద్యము మెదడువైద్యము అనిపేరు పేరు వైద్యముల యందు పోవీలులనుట కానిపని. యే అవయవము చెడినను శరీర మంతయు అందు ముఖ్యముగ జీర్ణకోశము చెడును. అందువలన ప్రతిరోగమునకును శరీర మంతయు బాగుపడు నట్లు చేయు వైద్యమే యోగ్యమైనది గాని ప్రత్యేకభాగమునకు వైద్యము ఉపయోగ రహితము. ఇంజనులో నేభాగమం దైనను ఒకచీలయూడిన ఇంజనంతయు పనిచేయ కున్నట్లు యేభాగము చెడినను శరీరము పని చేయదు. ఈసంగతి తెలుసుకొనుటకు శరీరము పనిచేయునప్పుడే గ్రహించవలెను గాని చచ్చిన శవమాల గోసి పరీక్షించి నేర్చుకొనిన శరీర శాస్త్రజ్ఞానమువలన ఇంచుకంతయు లాభము లేదు. అల్లోపతీ వైద్యమునకు గల జ్ఞానమిట్టిదే గాన దానివలన ప్రయోజనము లేదు. వైద్యు డెంత చదువుకొన్నవాడైనను వైద్యమే తప్పుడుదైన దానియందెంతప్రజ్ఞా ఘంతుడైన నేమిప్రయోజనము? ఇక హోమో

పతివైద్యము ప్రతి సిద్ధమున కొక మూల కను సూచించుటచే శరీరమున కంతకు ఒక్కమ్మడిగ జేయు చికిత్స గాదు. రోగి తన కున్న రోగ దిహ్నులలో కొన్నిటిని దేనిపజ్జాకున్న వైద్యుడు సరియైన మూలిక నెన్న లేడు. తెలిసికొనుశక్తి వైద్యునకు లేదు. రోగిచెప్పమాటమీదనే ఆధారపడివలెనుగాన యీ వైద్యము ఉపయోగించును. ఆయుర్వేదవైద్యముకూడ ప్రత్యేక రోగమునకు మాత్రమే ప్రత్యేక చికిత్సను సూచించును. శరీరమందనేక రోగములున్నయెడల పైకెక్కువగ గణపడు రోగము నణచి కుదిరినదని భ్రమ పడుదురు. పిమ్మట సీరసము, రక్తము, బాగు పడుట మొదలగువానికి వేరుచికిత్స గావలెను. ఈ వైద్యములలో దేనికిని జ్వరము ప్రత్యేక రోగము కాదనియు, దీని నణచినందువలన ప్రయోజనము లేదనియు తెలియుదు. గాని ఆయుర్వేదమునందు జ్వరమునకు లంఖణ చికిత్సను వ్రుపయోగించుటవలన శరీరమందలి రోగముపోయి జీర్ణకోశము బాగుపడును. గాని పాశ్చాత్య చికిత్సల వ్యామోహముచే ఆయుర్వేద వైద్యుడును లంఖణ చికిత్స మానుకొనుటచే యిదియు వృథాయగుచున్నది. ఇక ప్రకృతివైద్యము విషయములో ప్రతిచికిత్సయు జీర్ణకోశమును బాగుచేయుటకే ప్రయత్నించును. అందుండి సర్వావయవములును బలపడి వైద్యు నకుగాని రోగికిగాని విశేషప్రజ్ఞ అక్కరలేకుం డగనే రోగములు తమంతనే కుదురును. ప్రకృతివైద్యమన శరీరమును దాని ప్రయత్న మునకు విడుచుటయు, ఆ ప్రయత్నమునకు అడ్డుతగులక సహాయమగుటయు నన్నమాట. రోగమున నేమి? శరీరము దన్యవదార్థము,

జేరినపుడు దాని నావలకు నెట్టివేయటకు శరీర భాగములు జేయప్రయత్నము. ఉదాహరణమునకు పంటిలో నొక ఏసి చేరినదనుము. దానిని తీయటకుగాను నాలుక ఎల్లప్పుడును ప్రయత్నించుచునే యుండును. అది ఊడకున్న చిగురుబుచ్చు. చీము పట్టును. పండ్లడమై చీముతోబాటు ఏసి ఊడిపోవును. కాలిలో ముల్లు దిగిన దనుము. నలుపు వచ్చును. చీము పట్టును. చీముతో ముల్లూడి పోవును. ఇట్లే ప్రతియవయవమును తనవద్ద జేరి తనను స్థానభ్రష్టత నొందించు అన్యపదార్థమును గెంటివేయటకు పోరాడును. ఆ పోరాటమే రోగము. అన్యపదార్థమునుబుజ్జేసి రక్తముగుండ ఆయన్యపదార్థమెట్లు ఎక్కడనుండి వచ్చెనో తిరిగి ఆమార్గముననే ఆ చోటునకే అనగా జీర్ణకోశములోనికి పంప ప్రయత్నించును. కీళ్లు అడ్డుదగులును. అందువలన ఒరపిడి గల్గును. దానివలన ఉష్ణము జనించును, అదియే జ్వరము. ఈ ప్రయత్నములో జీర్ణకోశమునకు మనము కొత్తగా నాహారమును దిని పనియివ్వకున్న యీ అన్యపదార్థమందు జేరి తిరిగి జీర్ణము చేయబడి మిగిలిన పనికిమాలిన పదార్థము బహిష్కార అవయవములగుండ నెట్టివేయబడును. కూనేగారి జలచికిత్సవలన యీ జీర్ణకోశము బలపడి తగు పనులన్నియు జరుగునట్లు జాగ్రత్త బెట్టుచున్నది. ప్రకృతిచికిత్సలలో యితరములైన సూర్యకిరణ చికిత్స, వాయుచికిత్స, కశేరుక, మర్దన, మృత్, మాజ్జటిక్ చికిత్స, ధ్యాన చికిత్స, మంత్రచికిత్స మున్నగు అనేక చికిత్స లున్నను ఇవి యేవియు వైద్యజ్ఞాన మక్కరలేక సర్వ రోగ

ముల కొక్కటే చికిత్సానిధాన మవలంబించుటచే గుదర్ప జాలవు. ప్రత్యేకజ్ఞానము గల వైద్యుడొకడుండి తీరపలయును. ఇక కూనే చికిత్సయందు ఎట్టి ప్రత్యేక జ్ఞానమవసరము లేక ఉపశమన స్నానముల వలనను ఆవిరి ఆతవస్నానముల సహాయముతో భోజన నియమము పాటించి సహజాహారమునకు మరలిన పక్షమందు ప్రకృతి రోగియు తనంతనే చికిత్సనుపొంది ఆరోగ్యమునుబొందు సాధన మగుపించుచున్నది. ఇతరవిధములగు ప్రకృతి వైద్యములయందు ఉపశమనస్నానావసరములు గావలయును. ఈ యితర ప్రకృతి వైద్యములు యింకను వృద్ధిపొంది తొట్టి వైద్యముమీద ఆధారమును వదలుకొను శక్తి వచ్చువరకు పరిశోధనలు జరిగినగాని శక్తి వంతములు గావు. ఏయితర సహాయముక్కర లేక మందులతోను శస్త్రములతోను టీకాలతోను నిమిత్తములేక సర్వరోగములకు అనగా ఆగంతుకమైన తేలుకుట్టు, పాముకాటు, కాలు విరుగుట, చేయినలుగుట మొదలగు సర్వ రోగములకు ప్రత్యేక స్థానములకు వేరు చికిత్స అక్కరలేక ఉపశమనస్నానముల వల్లనే సర్వరోగములును గుదురుచున్నవి. ఇందు మందుగాని, కట్టుగాని, పట్టుగాని అవసరము లేదు. ఈరోగమునకు ఈ పత్యమనియు యీ వస్తువులు తినకూడదనియు లేక ఆకలి గల్గిన తినుట, లేకున్నమానుట, ఉపశమన స్నానములు చేయుట వలనను గుదురును. సహజాహారమును తినుటగాని మానుటగాని మనకుగల సహజజ్ఞానమే చెప్పును. క్రమముగ మానవులు దాని కలవాటుపడిన ప్రతివాడును వైద్యుడే. ఇతరులతో నిమిత్తము లేకుండు

ఇతరులతో తన రోగమును గూర్చి చెప్ప నవసరము లేకుండ ఎవరికినారే ప్రియత్న ముతో నిరోధింపలే ఆరోగ్యవంతులవగల్గుదురు. పేదసాదలకు ఇదియే బోధకు డెవవు. కాలిక రోగము లుండవు. కలరా మున్నగు అంటు వ్యాధులకు తావులేదు. ప్రపంచమున నెక్క డను డయిరోగిగాని కుష్టురోగిగాని యితర దీర్ఘ రోగులు గాని యుండరు. వైద్యులకు అర్థ ప్రాణము లర్పించి కుటుంబకస్తుల గోల్పోయి

చిరదరిదుర్గి లవలసిన పనిలేదు. గాని చిర కాలమునుండి అలవాటైన తిండిని మార్చి ఇగిడియములు ప్రేరేపించినట్లు సంచరించ నలవాటైన సుఖముల విడచుట ఎంతకష్టమో వేరుగ జెప్పనక్కర లేదు. విశ్వప్రయత్నమున గాని యిట్టిపని జరుగదని తెలిసియు ప్రకృతి వైద్యము చేయుచున్నట్లు సంతోషించువారు తాము చేయునది పూర్తిగ ప్రకృతివైద్యము గాదని తెలుసుట కీవ్యాసమును వాసితిని.

సర్వేజనా స్సుఖినోభవంతు.

రోగములో వచ్చే మార్పులు

హెన్రీలింగ్లహార్ యం. డి.

రోగము ప్రారంభించినది మొదలుకొని నయమగు లోపల అనేక మార్పుల పొందుతుంది. అనేక విధము లుగా మారుతుంది. ఒకేరీతిగా మాత్రము ఉండదు. అయితే యీ మార్పులవలన గుణము కలుగవచ్చును. దోషము కలుగవచ్చును. రోగపదార్థమున నెట్టివేయ గల సామర్థ్యము ధాతుశక్తికి కలిగినట్లయితే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోయి ఆరోగ్యము కలుగును. దీనినే స్వాస్థ్యసంకట మందుము

రెండవది రోగసంకటములు. ఈ రోగసంకటములవలన దేహమునకు ఆరోగ్యము కలుగుటకుబదులు అపకారము జరుగును. రోగనిరోధకశక్తి బలహీనమై రోగపదార్థపు బలము పెరిగిపోయినపుడు యీ రోగసంకటములు కలుగును.

స్వాస్థ్యసంకటములన్నియు దేహములోపల రోగపదార్థ మును బయటకు పంపివేయును. ఎప్పటికప్పుడు వచ్చు జలుబు, రక్తాభివృద్ధి, పుండ్లు, బొబ్బలు, వ్రిణములు అధిసారము, గ్రిహణి మొదలగునవిన్నియు లోపల చేరిన రోగపదార్థము బయటకు పోవుటకే సాయపడును. స్వాస్థ్యసంకటములు, రోగసంకటములు రెండునూ ఒకే విధముగా కనుబడును. మామూలుగా చూసే మనిషికి యీ రెండికిని పెద్దతేడా కనుబడదు, ప్రత్యేకముగా

పరీక్షించినగాని రెంటితేడాను కనుగొనలేము. పైకి మాత్రము రెండూ ఒకటిగానే కనబడినప్పటికిని అంత రంగిక పరిస్థితులలో రెండికిని పెద్దతేడా గలదు.

రోగపదార్థమునకును, నివారణోపాయములకును జరుగు పోరాటములలో నివారణోపాయములని పైచేయి అయినపుడు రోగము నయమగును. రోగపదార్థముని పైచేయి అయినపుడు మొదటికే మోసమువచ్చును. రోగ పదార్థము పేరుకొనకుండ యెప్పటిదిప్పుడు బయటకు పంపివేయుచున్నయెడల ఆరోగ్యము బాగుగానుండును. దేహపరిశ్రమను చేసి అన్ని అవయవములకు సరియైన పరిశ్రమ నిచ్చిన యెడల రోగపదార్థము పేరుకొనదు. ధాతుశక్తి బాగుగా వృద్ధిపొందును. ఆరోగ్యము బాగుగా నుండును.

రోగపదార్థమును బయటకు పోనీయక లోపలనే నితర చేసినయెడల ఎప్పుడోఒకప్పుడు మండకతప్పదు. మొదటికి మోసము రాకమానదు

ప్రకృతి సూత్రమున కనుగుణము గానుండి ఆరోగ్యముగా నున్న యెడల తరుణరోగము లేమియుచేయలేవు ఎటు వంటి విషజ్వరములును యేమియు చేయలేవు. నిరోధకశక్తి బాగుగా ఎక్కువగును.

స్వాస్థ్య సంకటములు

రోగపదార్థమునకును నివారణోపాయములకును జరుగు పోరాటములలో నివారణోపాయములది పైచేయయిన పుడు దేహమునకు ఆరోగ్యముకలుగనని మనము చదివి ఉన్నాము. పైపోరాటములో రోగపదార్థముది పైచేయి అయినపుడు దేహమునకే మోసమువచ్చునని గూడ చదివి ఉన్నాము. మొదటిది స్వాస్థ్యసంకటము; రెండవది రోగ సంకటము.

కాలికరోగములలో స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగేది కలగనిది, వాటివలన దేహమునకు ఉపయోగము జరిగేది జరగనిది విచారించుదాము. కాలికరోగములలోనూ స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగును. వాటివలన దేహమునకు ఉపయోగమును కలుగను (1)రోగికి దురలవాట్లను మార్పుకొనగల మనోనిగ్రహమును, స్వాస్థ్యసంకటముల వలన దేహమునకు హానికలుగకుండా దేహమును కాపాడగల ధాతుశక్తియు ఉండవలయును. (2) దేహములోని అంతరవయవములు బాగాచెడిపోయినపుడు స్వాస్థ్యసంకటములవలననూ ఉపయోగము కలుగదు. దేహములోని అంతరవయవములు బాగా చెడిపోయినపుడు త్వరగా బాగుపడవు.

చాలామంది రోగులు యీ స్వాస్థ్య సంకటముల చూచి భయపడుదురు. రోగము ఎక్కువగుచున్నదని గాభరా పడుదుము. తట్టుకొన గలిగిన సామర్థ్యము దేహమున కున్నప్పుడే స్వాస్థ్యసంకటములు కలుగునుగాని సామర్థ్యము లేనపుడు స్వాస్థ్యసంకటములు రావు.

మలకోశము ద్వారాను, మూత్రకోశము ద్వారాను, చర్మముద్వారాను, ఊపిరితిత్తులద్వారాను, బయటకు పోవని మురుగే దేహములోపేరుకొనును, గడ్డకట్టిపోవును. బయటకుపోక లోపలనే నిలబడినపుడే కాలికరోగములువచ్చును. ప్రకృతివైద్యముద్వారా రోగమును కుదర్చవలెనంటే రోగపదార్థమును రోగరూపముతో బయటకు పంపుప్రకృతికి సాయము చేయవలయును. రోగము స్వాస్థ్యసంకటములద్వారా బయటకుపోవలయునేగాని మరొకమార్గములేదు. కరుడుగట్టిన రోగపదార్థములను బహిష్కార్యవయవముల ద్వారా పోవుటకు వీలగునట్లు విడగొట్టి బయటకు పంపివేయును. ధాతుశక్తి బాగాఉండి, రోగపదార్థము లెక్కువగా చేరినియెడల, బహిష్కార్యవయవములు బాగుగా పనిచేయుచున్నప్పుడు యెట్టి అభ్యంతరములు లేక రోగ

పదార్థము బయటకు వెళ్లిపోవును. విడపడుటకు వీలుకానంతగా రోగపదార్థము గట్టి పడినపుడే నూత్నుజీవులు పుట్టును. రోగపదార్థము ఔరములలో కరగదు. రోగపదార్థములో పుట్టిన నూత్నుజీవులు మృగము పొంది విడబడి తరుణ రోగములద్వారా బయటకు వెళ్లిపోవును. బయటకుపోలేనేగాని రోగము నయముకాదు. రోగము పోలేనేగాని దేహమునకు ఆరోగ్యముకలుగదు. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినపుడు మందులతోడు ఆణచిపెట్టక, యెట్టి అభ్యంతరముల కల్పించక, వాటిని వదలి పెట్టినయెడల దేహమున కేమియు హానిచేయవు. మీదు మిక్కిలి వీటివలన దేహమునకు మేలేకలుగును. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినపుడుకత్తులనేమీ ఉపయోగించరాదు. మందులు పోయరాదు. మంచుగడ్డకట్టరాదు. దేహమునకు హానికలిగించు మరేమందులను వాడరాదు.

మందులతో ఆణచిపెట్టితే స్వాస్థ్యసంకటమైతే రోగసంకటముగా మారిపోవును. స్వాస్థ్యసంకటములు కలిగినపుడు ఊరుకొనుటయే ఉత్తమమైన పద్ధతిగాని వాటి జోలికిపోరాదు. వాటిజోలికిపోయి మందులతో ఆణచిపెట్టితిమాంటే మరింత అధ్వాన్నమగును.

స్వాస్థ్యసంకటముల తీవ్రతను తట్టుకోగల సామర్థ్యము దేహమున కున్నప్పుడే ప్రకృతి స్వాస్థ్యసంకటముల కలుగచేయునని మన మిదివరకే చదివిఉన్నాము. ప్రకృతి తన శక్తినంతా ఉపయోగించి స్వాస్థ్యసంకటములద్వారా రోగపదార్థమును బయటకు పంపివేయును. ఇంత ప్రయత్నముతో బయటకువచ్చిన రోగపదార్థమును మందుతో ఆణచిపెట్టినప్పుడు మరొక పర్యాయము రోగపదార్థమును నెట్టివేయు సామర్థ్యము ప్రకృతికి లేకపోవును. సామర్థ్యము లేకపోవుటచే రోగసంకటములుగా మారిపోవును. రోగసంకటములవలన మరణము కలుగవచ్చును.

మందులకును స్వాస్థ్యసంకటములకును

సంబంధము లేదు

స్వాస్థ్యసంకటములగూర్చి యింతగా చెప్పితే మావైద్య మిత్రులకు కోపమువస్తుంది. వారికి, ఈక్రింది సందేహములు కలుగవచ్చు చన్నీటిని ఉపయోగించి నందువలన రక్తము లోకలుగు ఉద్రేకమునకును, మందుల నుపయోగించి నందువలన రక్తములో కలుగు ఉద్రేకమునకును తేడా లేనట్లుగానేకే బడును. దూరదృష్టితో విచారించినయెడల చన్నీటివలన కలుగు ఉద్రేకమునకును మందుల వలన కలుగుఉద్రేకమునకును తేడాగలదు. స్వాస్థ్యసంకటములు

కలిగిరోగపదార్థము పోవుటయేగదా మనకు కావలసినది. రోగపదార్థమును నాల్గుదోషలా పంపవలె గదా. ఈ నాల్గుదోషలా పంపుటకు ఆయిదారు రకముల మందుల వాడితే త్వరగా వెల్లిపోతుంది. ఆలోపతి వైద్యములో స్వల్ప కాలములోనే రోగపదార్థమును పంపివేయగల యేదోషనైనా పంపివేయగల మందులుగలవు రసభస్మము కాలేయము మీదనూ, ప్రేగులమీదనూ చాలా చురుకుగా పనిచేయును.

మరొక విషయమకూడా ఉన్నది. సామాన్య జనమునకు అర్థము కాని భాషలో వ్రాయుట దర్జాగా ఉంటుంది అందరకూ తెలియునట్లు మామూలు మాటలలో వ్రాసిన యెడల యేమీమీ బాగాఉండరు. డబ్బూరారు. అన్ని రోగములు జలప్రక్రియల వలననూ గాలితోనూ కుదురునని చెప్పితే మనదగ్గఱకు యెవరూరారు. మనకు డబ్బూరారు.

ఈధోరణి అంతా వైకమాత్రము చాలా సబబుగానే కనపడుతుంది. అంతానిజముగానే తోస్తుంది. ఓపికతో విచారిస్తే యిదంతా యుక్తి వాదనయేగాని యేమీ సత్యములేదు. రసభస్మము కాలేయముమీద పనిచేయుననుట భ్రమయేగాని నిజముకాదు నిజము చెప్పవలెనంటే కాలేయమే రసభస్మము మీదపనిచేయును.

విశోచనమగుటకు వాడు మందులను, మాత్రము తెంపుగా అగుటకువాడు మందలును, చెమటపోయుటకు వాడుమందులను అన్నీ విషములే. ఇవన్నీ విషములగుట వలననే దుష్ఫలితములు కలుగును. మందులలో విషము లేకపోతే దుష్ఫలితములు రానేరవు. చెమటపోయుట కున్నూ, మలమాత్రము లగుటకునూ వాడు ఆలోపతి మందులన్నిటిని ఖనిజములతోనే చేస్తారు. ఈ మందులకు వాడు లోహములన్నీ భూమినుండే త్రొవ్వదురు మానవదేహములోని రక్తముతో ఇవి కలియును. రక్తము నకునూ యీలోహములకును ఎట్టి సామ్యములేదు. ఈ మందులు విజాతీయములగుటవల్ల ప్రకృతి వీటిని బయటకు నెట్టివేయును. బయటకు నెట్టుటకుగాను బహిష్కార్యవస్తువులు తీవ్రముగా పనిచేయును. ఒక సారిగా యీ విజాతీయ ఖనిజములను బయటకు నెట్టివేయును.

ప్రకృతి ఖనిజములను బయటకు బంపివేయును. ఈ ఖనిజములతోబాటు దేహములోని ద్రవములకూడా బయటకు పోవును. మందులతోబాటు ప్రేగులలోని సరు

కంతా ఖాళీయగును. మందులతో ప్రేగులను కడిగి వేయుట, ప్రేగులను తాత్కాలికముగా కడిగి వేయుటే గాని కణములలోని లోపలను కడిగి వేయుటమాత్రము కాదు.

మందులవలన కలుగు అపకారము

మందువేసినచూ రెండు ఫలితములు కలుగును. వీటినే క్రియ ప్రతిక్రియ లందుము. క్రియలో చలన చేసిన యెడల ప్రతిక్రియలో వేడిచేయును. క్రియలో వేడి చేసినయెడల ప్రతిక్రియలో చలనచేయును. క్రియ ప్రతిక్రియలవలన కలుగు ఫలితములు రెండును వ్యతిరేకముగా నుండును. క్రియాఫలితముకన్న ప్రతిక్రియా ఫలితమే యెక్కువ కాలము నిలవ ఉండును. క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలిగితే ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. క్రియాఫలితముగా నిస్సత్తువ కలిగితే ప్రతిక్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలుగును.

మందులవాడి ఉద్రేకముకలుగజేస్తే ప్రతిక్రియాఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. నిరంతరము మందుల వాడితే నిస్సత్తువ యెప్పటికప్పుడు పెరుగుచుండును. మొదటగో కొద్ది మోతాదు సరిపోతే కాలముగడచిన కొలది రెండు మూడు మోతాదులు కావలయును. మందుల పరిమాణము పెరిగిన కొలది నిస్సత్తువపెరిగి అంతరవస్తువులు చెడిపోవును.

ఈమందులు అన్నీ దేహమునే యింటిలోని బయటి వరండాలను మాత్రమే కడుగునుగాని దేహమునే యింటిలోని లోపలకుపోనేపోవు. కణముల జోలికిరాల పోవుటచే కణములలోని మురుగు అచ్చటనే నిలబడి పోవును. దేహములోని మురుగును శుభ్రముగా కడగి వేయవలెనంటే కణములలో యేమీ మురుగులేకుండా కడగివేయవలెను. రక్తమును అవయవములను మందులతో ఉద్రేకపరచి నందువలన యేమిన్నీ ఉపయోగము లేదు. ఉపకారములేకపోగా అపకారమేయెక్కువ.

దేహములోని ధాతువులకు శక్తినిచ్చి కణములలోని మురుగును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతికి సాయము చేయవలయును. ఉద్రేకము కలిగించు మందులను మాత్రము నేవిచరాదు.

దేహమునకు అవసరమైన పదార్థమునే అవసరమైనంత వరకే తినినయెడల పనికిమాలిన పదార్థము పేరుకొనదు.

పనికిమాలిన పదార్థము పేరుకొనక పోవుటచే ఎప్పుటి కప్పుడు కణములలో తయారగు మురుగు నిరభ్యంతరముగా బయటకు వెల్లిపోవును. ఎట్టిరోగములను రావు. మందులతో అవసరము లేదు. ప్రకృతి రోగపదార్థమును నాలుగు బహిష్కార్యవస్తువులముల ద్వారా బయటకు నెట్టి వేయును. రక్తాభివ్యంధము, జలుబు, అతిసారము, గ్రిహణి మొదలగునవిన్నియు రోగపదార్థము బయటకు వచ్చుమార్గములే.

ప్రకృతి వైద్యమునకును, మందు వైద్యమునకును (ప్రాతిపదిక) మొదటలోనే తేడా యున్నది. రెంటికని యెట్టి సంబంధమును లేదు. ఒకటి ఉత్తరధృవమైతే రెండవది దక్షిణ ధృవము. రోగము వెంటనే రోగపదార్థము బయటకు వెల్లిపోవును గాన సంతోషించమంటారు ప్రకృతివైద్యులు. రోగము వచ్చినదంటే విచారించవలసిన పని లేదంటారు. మామూలుగా ఉండక దేహము అస్వస్థగా ఉంటుందిగాన రోగము వచ్చినప్పుడు విచారించాలి గాని సంతోషించరాదంటారు మందువైద్యులు.

మందువైద్యులు మరొక ప్రశ్నకూడా వేయవచ్చు. “రోగపదార్థము బయటకు పోవుటయేగదా మనకు కావలసినది. చన్నీటితోనైనా రోగపదార్థమును బయటకు పంపవచ్చు. విశేషావధములతోనైనా బయటకు పంపి వేయవచ్చు. రెండిటివలననూ రక్తములో ఉద్రేకము కలుగును. ఉద్రేకము కలుగుటచే దేహములోని మలినమంతా బహిష్కార్యవస్తువుల దరిని చేరును. బయటకు పోవును.”

ఈ వాదనకూడా నిజముగానే కనబడునుగాని దూరమాలోచించినచో లోపము బయటపడును. క్రియ వలన కలుగు ఫలితమునకు ప్రతిక్రియవలన కలుగు ఫలితము వ్యతిరేకముగా నుండునని లోగడనే చదివినాము. క్రియా ఫలితముగా వేడికలిగితే, ప్రతిక్రియా ఫలితముగా చలవకలుగును. క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలిగితే, ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. క్రియా ఫలితముకన్న ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువ కాలము నిలిచియుండును. మందులు పోసినందువలన ఉద్రేకము కలుగును. క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలిగినది. గాన ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలుగును. ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువకాలము నిలవ ఉండునుగాన, నిస్సత్తువ యెక్కువకాలము నిలుచును.

కల్లు, సారాయి, బ్లాండ్లను సేవించినవానికి మొదటి క్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకముకలుగును. అందువలననే వారు యిష్ట మొచ్చినట్లు వాడుదురు. మొదటలో హుషారుగానుందురు. ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ వచ్చునని మనము చదివినాము. అందువలననే నిషా వస్తువులను సేవించినవారు ఉద్రేకము తగ్గిపోగానే ప్రతిక్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువగాను నిస్త్రిణగాను ఉంటారు.

చన్నీటి స్నానమువలన కలుగు ఫలితములకును మందుల వలన కలుగు ఫలితములకును యెట్టి సంబంధమును లేదు. చచ్చిర దేహమునకు తగులగానే రక్తములోనికి పోవును. చర్మతలమునందు రక్తము ఉండదుగాన రక్తములేని సంగతిని జ్ఞానవాదులు మెదడునకు తెలియచేయును. మెదడు, చర్మతలమునకు రక్తమును పంపమని ధమనీ చాలకను (వాసో మోటార్ నర్వును) ఆజ్ఞాపించును. ధమనీ చాలక అపని పూర్తిచేయును. ఇదంతయు రెప్ప పాటులో జరుగును. చన్నీరును ఉపయోగించినందువలన క్రియా ఫలితముగా నిస్సత్తువ కలిగినది. ప్రతిక్రియా ఫలితముగా ఉద్రేకము కలుగును. ప్రతిక్రియా ఫలితము ఎక్కువ కాలము నిలుచునుగాన ఉద్రేకము ఎక్కువ కాలము నిలుచును. మందుల సేవించినపుడు నిస్సత్తువ ఎక్కువ కాలము నిలవఉండును. చన్నీటి స్నానమువలన ఉత్సాహము ఎక్కువైతే మందులవలన నిస్త్రిణ ఎక్కువగును. ఇదేగాక మందులవలన మరొక అపకారము కూడ జరుగును. బాధల తగ్గించుకొనటకు మందులవాడుచున్నాము. మందుల వలన బాధలే తగ్గుచున్నవిగాని బాధలకు మూలకారణ మట్లనే నిలుచున్నది. తలనొప్పి తగ్గుటకు అమృతాంజనమును కణతలత రాయుచున్నాము. తలనొప్పి మాత్రము పోవుచున్నది. ఏకారణము వలన తలనొప్పి వచ్చుచున్నదో అమూల కారణము మాత్రము అట్లనే నిలవఉన్నది.

ఎనిమాచేసీ మలమును తీసివేయుటయు, కృత్రిమ మార్గాల ద్వారా దేహమునకు చెమటను ఒట్టించుటయు రోగమును సహజముగా నివారణచేయు మార్గములు కావు. మందులు చేయునంత అపకారము ప్రేమార్గములుచేయక పోయిన నప్పటికిని వాటివలననూ దేహమునకు అపకారము జరుగును. ఇవేసహజ మార్గములని చెప్పవారందరను పొరపడుచున్నారనియే చెప్పవలయును. నీరు ఎక్కించినందువలన పెద్దపేగులోని మదింపు సడలి పోవును. దానిలోని బిగిలి (టెన్షన్) తగ్గిపోవును.

కృత్రిమ మార్గముల ద్వారా చెమటలు పట్టించుటనే చర్మము లోని పటుత్వము తగ్గిపోవును. (రోగుల భరించగలిగిన ఎండలో వ్యాయామము చేయించుట మాత్రము కృత్రిమ మార్గములలో చేరదు.) దేహమునకు చెమటలు బట్టించు కృత్రిమ మార్గములు చర్మముదగ్గరలోనున్న మురుగే స్వీదరూపములలో బయటకువచ్చుటకు సానుపదురు గాని దేహములోని కణములలోని మురుగు బయటకు వచ్చుటకేమియు యీ కృత్రిమ మార్గములు సాయపడలేవు.

లహమన్ గారు సుప్రసిద్ధవైద్యులు. వీరికి ప్రకృతి వైద్యములో గొప్ప అనుభవముకలదు. వీరిపరిశోధనా ఫలితముల క్రింద పొందుపరుస్తున్నాము. దేహములోని మలములు చెమట రూపముగా కొన్ని బయటకుపోవును. కాయకష్టములు చేసినపుడు చెమట బాగా పోయును. ఈ చెమటతో బాటు ద్రవరూపముగ మరీకి బయటకు పోవును. ద్రవరూపముగ మరీకేగాక, ఘనరూపముగ మరీకియు బయటకు పోవును. ఘనరూపముగ మరీకి బయటకుపోవుట మనము ప్రత్యక్షముగా చూచుచునే ఉన్నాము. చెమటఆరిపోగానే ఒళ్లంతా గరుకుగరుకుగా నుండును. గరుకుగానుండునుగాన ఘనరూపముగ మలములునూ బయటకు పోవునని మనకు తెలియుచున్నది. ఇంతవరకునూ దేహపరిశ్రమ చేసినపుడు కలిగిన చెమట యొక్క గుణములను ముచ్చటించుకొన్నాము. కృత్రిమ మార్గముల ద్వారాను చెమట పోయుట గలదు. వేడి ఎక్కువగా ఉన్నచోట్ల ఉన్నయెడల చెమట పోయును. గాలి రానిచోట్ల ఉన్ననూ చెమట పోయును. తలుపులూ, కిటికీలు, యూసినగదులలో ఎక్కువ కాలమున్నయెడలనూ చెమట పోయును. దేహపరిశ్రమ చేసినపుడుకలిగిన చెమటస్వభావము వేరు. గాలితేని చోట కూర్చున్నపుడు పోసిన చెమటస్వభావము వేరు. రెంటి లక్షణములలోనూ పెద్ద తేడాగలదు. ఈ రెంటి కిని యెట్టి సంబంధమును లేదు. ఒక మనిషి భరించగలిగిన ఎండలో ఉండి కాయకష్టము చేసినపుడు చెమట పట్టును. కొంత తూకముగల ఆ చెమటలోని నీటిభాగమును తీసివేసినయెడల మలినములు మిగులును. అమనిషికే కృత్రిమ మార్గముల ద్వారా చెమట పట్టించి అదే తూకముగల చెమటలోని నీటిభాగమును తీసివేసి నప్పుడునూ మలినములు మిగులును. సహజ మార్గము ద్వారా చెమట పట్టినప్పుడు ఎక్కువ మలినములు బయటకు వచ్చును. కృత్రిమ మార్గముల ద్వారా చెమట కలిగి

నపుడు అన్ని మలినములు బయటకు రావు. లహమన్ గారు అనేక పరిశోధనలుచేసి తమ అనుభవముల పొందుపరచినారు. వారి నిశ్చితాభిప్రాయ మేమన

(1) చెమటను పట్టించుటయును, రోగపద్ధతులును బయటకు పంపివేయుటయును రెండునూ వేరువేరు మార్గములు.

(2) కృత్రిమ మార్గములలో చెమటను పట్టించి నందువలన బయటకురావలసినంత మురుగు రాదు.

(3) ఈ దేహములోని అవయవములను, రక్తమును ఉద్దేశికపరచి మురుగునేమీబయటకు పంపవలసినపనిలేదు. మరీకిని బయటకు పంపుటకు దేహమును నిర్బంధపరచరాదు. దేహము సమర్థమైనపుడు ప్రకృతియే మురుగును బయటకు నెట్టి వేయును.

ఉపవాసము కూడా కొన్ని కేసులలోనే కొన్ని సమయములలోనే విధించవలయును. అన్ని కేసులలోనూ అన్ని సమయములందునూ ఉపవాసము ఉంచరాదు. ఉపవసించ కూడని కేసులలో ఉపవాసముంచుటవలన నష్టములుకలుగును. దీనిని గూర్చి వేరే అధ్యాయములో చర్చించుకొందాము.

ప్రకృతివైద్యములో మాత్రము రోగులు చచ్చుటలేదా ?

నిజమే. ప్రకృతి వైద్యములోనూ రోగులు చనిపోవుచున్నారు. అందునూ బ్రతుకుటలేదు అయితే ఒక పెద్దచిక్కు ఉన్నది. రోగము పుట్టగానే ఎవరునూ ప్రకృతిని ఆశ్రయించరు. మొదటలో యీ పద్ధతులన్నియు చాలా గందరగోళముగా నుండును. కట్టుదిట్టములలో ఉండవలెగాన యీ వైద్యముజోలికి రారు. ఎన్ని అవకాశములు చేసినా ఒక మందుఉండమింగితే చాలు. తప్పులన్నీ అప్పటికి కొట్టుకుపోతాయి. తరువాత యేమిజరుగుతుందో నీరి కేమి అవసరములేదు. మందులవలన తాత్కాలికముగా ఉపశాంతి మాత్రము కలుగుతుంది.

మందు వైద్యము తరువాత కనుపడునది భూత వైద్యము. వీరందరునూ గారడీతో రోగమును పోగొట్టుతామంటారు. ఒక రక్షరేకుతోనే రోగమంతా పోవునని యీ దోషకు పోతారు. భూత వైద్యము విధించునది మడేగాని (కౌచము) ఆహార విహారములలో మార్పు రావలెనని వారు నిర్బంధించరు.

ఈ రెండు విధాలా చెడిపోయి రోగము వరిత ముదిరి పోయినపుడే ప్రకృతివంక మాస్తారు మరొక మార్గము లేక యీ దోషకు వస్తాను. అప్పటికే ఒంటలోసత్తువ, యింటిలో సత్తువ తగ్గిపోతుంది. ఇంత అధోగతిపాలై చెడిపోయి నప్పటికే ప్రకృతి వైద్యమును ఆశ్రయిస్తే మొండిరోగాలు పెందలకడనే కుదురును, ధాతుశక్తితగ్గిపోయి అంతరవయవములు మరి చెడిపోయిన కేసులు తేలిపోవుటయు గలదు.

ఒకే మార్గమును నమ్మక అన్ని వైద్యములలోని అచరణ యోగ్యములైన మార్గములద్వారానూ వైద్యముచేయుదుముగాన ప్రకృతి వైద్యముతో చాలా రోగాలు కుదురును. చాలాకొద్ది రోగములేకుదరవు.

ఇంతవరకూ చెప్పినదానిని బట్టి రోగము వచ్చుటకూడా అవసరమే. అప్పుడప్పుడు వచ్చిపోక పోతే, మనమువిశ్వం మరుస్తాము. రాక రాక పేరపేట్టుకొనినచ్చి మొదటికే మోసము తెస్తుంది. దేహమునకు రోగమువలన యెంత ఉపయోగము కలుగునో యుద్ధము వలన జాతికిని ఉపయోగము కలుగును. కార్మికులు యజమానుల మధ్య సమ్మెలకూడా అవసరమే వీటివలన కార్మికులకు ఉపయోగము కలుగుతుంది. మతయుద్ధములకూడా యిటువంటి నివారణోపాయములే. బాగా విచారిస్తే ధూకం పాలుకూడా అవసరమేమో ననిపిస్తోంది. పునర్జన్మకును (లాఅఫ్ క్రైసిస్)కును సంబంధమునుగూర్చి ఇమాన్యుయెల్ స్వీడెన్ బద్ధుగారు యిట్లాచెప్పారు. కోరిక లేనిది జన్మలేదు. కోరికల సాధించుటకే జన్మఉన్నది, మరొకందుకు కాదు. కోరికే ఉండాలిగాని యీజన్మలో కాకపోతే మరొక జన్మలోనైన పూర్తి అగును. పాత రూపముపోయి కొత్తరూపము వచ్చుటయే చావు.

స్వాస్థ్యసంకటముల వలన రోగపదార్థము బయటకు పోయి ఆరోగ్యము కలుగును, స్వాస్థ్యసంకటములవలన ఉపకారమేకలుగుతుందిగాని అపకారమేమీరాదు.

రోగనిరూపణము; నివారణము

రోగము నిరూపణముచేయుటలోగాని, నివారించుటలోగాని మందువైద్యపద్ధతులకును ప్రకృతివైద్య పద్ధతులకును యెట్టి సంబంధమును లేదు. ఉత్తర, దక్షిణ ధృవములకు గల సంబంధమే యీ రెండు వైద్యపద్ధతులకును గలదు.

రోగమును నిరూపణముచేయుటకును, నివారణచేయుటకును యెట్టి సంబంధమునులేదు. రెండునూ వేరు వేరు

ఘట్టములు. మందువైద్యమువారు రోగమును నిరూపణము చేయుటయే ప్రధానముగా భావించిరి. నివారణచేయుట వారికి (నిరూపణచేయుటంత) ప్రధానము కాదుఅందు వలననేరోగమువచ్చుటకు కారణము లేవియో తీర్చిముగా విచారిస్తున్నారు. ఎముకలలోనిలోపములవలన రోగము వచ్చినదో, అవయవములలోని లోపమువలన లోపము వచ్చినదో, మానసిక దౌర్బల్యమువలన రోగమువచ్చినదో అని జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయుదురు. ఈ విజ్ఞానమంత శరీరమును తోతతోయుటకే ఉపయోగించును గాని మరెందుకును ఉపయోగపడదు. తాముచెప్పిన హంశము లన్నిటిని శవమునుకోసినతరువాతనే సరిమాచుకొనవలెను. ఇవన్నియు మనిషి బ్రతికి ఉండగా నిర్ధారణ చేయుటకు సాధ్యముకాదు గాన వచ్చిన తరువాతనే ఉపయోగ పడుచున్నవి.

మంతువైద్యశాస్త్రమునకు సంబంధించిన వైద్యశాలలు వియన్నాలో యెక్కువగాగలవు. ఈ వైద్యశాలలవలన డాక్టరుల విజ్ఞానము వృద్ధి అగుచున్నదేగాని రోగుల కేవిధమైనఉపయోగము కలుగుటలేదని వియన్నాలోని (అయావిద్యాలయములలోని)ప్రధాన ఆచార్యులే ఒప్పుకొనుచున్నారు.

ప్రకృతి వైద్యమువారికి నిరూపణ ప్రధానమైన విషయముకాదు. నివారణయే ముఖ్యము. అన్నిరోగములును ఒకే కారణమువలన వచ్చుచున్నవని వీరినిశ్చితాభిప్రాయము. ఒకటే కారణమువలన అన్ని రోగములును వచ్చుచున్నప్పుడు ఒకే చికిత్సతోనే అన్ని రోగములును కుదురును. ప్రతిరోగమును (1) ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటవలననూ (2) రసరక్తధాతువులు సరియైన పాళ్లలో ఉండక పోవుట వలననూ (3) అరగని పదార్థములు లోపల పేరుకొనుట వలననూ వచ్చుచున్నవని లోగడనే చెప్పియున్నాము. ఏరోగము యేరూపములో వచ్చిననూ ప్రధానకారణము మాత్రము యిదేనని విశదముగా చెప్పినాము. ఈమూడు లోపములను సవరించుట చేతనే అన్ని రోగములును నివారణయగుచున్నవి. పరీక్ష చేయించుకొనుటకు సిగ్గుపడు రోగులను పరీక్షతో పనిలేకయే వైమాధు కారణములను సరిచేయుట వలననే రోగములు నయమగుచున్నవి.

నిరూపణకన్న నివారణకే ప్రాధాన్య మిచ్చుచున్నపుడు మా వైద్యమిత్రులుపరిహసించుదురు. ప్రకృతి వైద్యము శాస్త్రసమ్మతము కాదనియు ప్రయోగ ఆధారము లేదనియు గర్హింతురు. ఇదివారి పొరపాటే. ఎందు

వలన అన అన్ని రోగములకును మూల కారణ మొకటే నని ప్రకృతి వైద్యమువారి నిశ్చితాభిప్రాయము.

రోగము మరి ముదిరిపోయి ఎముకలలోని మూలగు సహితము హరించిపోయినపుడు యే వైద్యమువలననూ ఏమియున్నా ఉపయోగములేదు. ధాతుశక్తి కోలుకోలేనంత తగ్గిపోయినపుడు యే వైద్యము చేసిననూ ఉపయోగము లేదు. దేహములోని అంతరవయవములు చెడిపోయి బాగుపడుటకు వీలుగాక పోయినపుడు ప్రకృతి యే సహాయమున్ను చేయలేదు. అంతరవయవములలో కాయలు కంతులు గ్రంథులు పెరిగిపోయి రక్తప్రసరణమునకు అభ్యంతరిములు కలిగినపుడు ప్రకృతి యే సహాయమున్ను చేయలేదు. ఇంతకునూ దీపముడగనే యిల్లుచక్క బెట్టుకొనవలయునుగాని ముదిరిపోయిన తరువాత వగచి ప్రయోజన మేమియులేదు.

నివారణచేయు టంత ప్రధానము కాకపోయినప్పటికిని రోగనిర్ణయము చేయుటయునూ అవసరమే. నిర్ణయము చేయుటవలన రోగపద్ధతువలన అంతరవయవములు యెంతవరకు చెడినవో ఘమారుగా చెప్పవచ్చును. రోగనిర్ణయముచేయుట రోగికిని అవసరమే. వైద్యము పట్టి నదీ లేనిదీ రోగము యెంతవరకు నయమైనదీ తెలుసుకొనుటకును హృదయపూర్వకముగా సహాయపడుటకునూ తోడ్పడును. అందువలన రోగము త్వరలోనే కుదురును.

ప్రకృతి వైద్యమువారి రోగనిర్ణయపద్ధతి

ప్రకృతి వైద్యము యొక్క మూలసూత్రములకు వ్యతిరేకము కానంతవరకు, అన్ని వైద్యములలోని గొప్పదనమును స్వీకరించుటయే ప్రకృతి వైద్యతత్వము. పాత మందువైద్యపద్ధతుల వలననూ, నవీన వైద్యపద్ధతుల వలననూ రోగములను నిర్ణయింపవచ్చును. రక్తమును, మాత్రమును, కళ్లను పరీక్ష చేసియు రోగమును చెప్పవచ్చును. రోగివయస్సునకు మించిన పొడుగుగాని, బరువుగాని ఉండరాదు. పొడుగులోగాని బరువులోగాని యెక్కువ తక్కువ లన్నను రోగమే. ఏలోపమువలన యేరోగమువచ్చినదియు స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును. అన్ని ఆధునిక పద్ధతులవలననూ రోగముల నిర్ణయించుటవలన యేలోపమువలన యేరోగము వచ్చుచున్నదియు సామాన్యజ్ఞానమున్నవానికైననూ తెలియును. బుద్ధి కుంటులకు నూత్నాంశములుకూడా తెలియును. లోపముల సవరించుటవలన రోగములు నశింపగలయు రోగికి తెలిసినయెడల రోగనివారణమునకు హృదయ

పూర్వకముగా సాయపడును. హృదయ పూర్వకముగా తోడ్పడుటవలన రోగము త్వరలోనే కుదురును.

ప్రకృతి వైద్యమువారు మందు వైద్యమువారి పాతక్రొత్త పద్ధతులతో రోగమును నిర్ణయించినప్పటికిని, రోగనిర్ణయచనము మాత్రము వేరుగా నుండును. మందు వైద్యమువారి పద్ధతులే గదా అని రోగస్వరూపములను వారి నిర్ణయచనము కనుకూలముగానే ఉండునని తలచుటకు వీలులేదు.

ఇంతవరకునూ మందు వైద్యమువారి పాతక్రొత్త రోగనిర్ణయ పద్ధతులను గూర్చి చెప్పినాము. ఇకను ప్రకృతి వైద్యమువారి రోగనిర్ణయ పద్ధతులను గూర్చి తెలుసుకొందాము. రోగనిర్ణయమును నిదానమందురు. ఇంతవరకూ వెలువడిన శాస్త్రమును ఒట్టి మూడు విధములగు నిదానములు గలవు. (1) ముఖవైఖరి విధ్య - ముఖమును, అర్ధాత్ తలను ఒట్టి రోగమును నిర్ణయించుట. వివరములు గోరువారు 3 ట్టి వైద్యము అను గ్రంథమును చదువవచ్చును. (2) కళ్లకు కానిదానము - వెన్ను పామును చూచి రోగమును చెప్పట. ఈ భాగమునుగూర్చి చెప్పు గ్రంథములు అంగ్లమున పెక్కు గలవు. తెనుగులో ఒకటియులేదు. (3) కనీసి కానిదామ - నల్లగుడ్డులోని కనీసికను చూచి రోగమును చెప్పట. వివరములుగోరువారు మాచే రచింపబడిన కనీసి కా నిదానమును చదువవలయును.

కంటినిచూచి యథాతథాగా రోగమును చెప్పవచ్చును. మానవ దేహములోని లోపములన్నియు కంటిలో కనపడును. కంటినిచూచి రోగమును చెప్పటయు ప్రకృతి వైద్యమువారి పద్ధతికి అనుకూలముగా నుండును గనుకనే యీ పద్ధతి ఉపయోగించినాము. కంటినిచూచిరోగమును చెప్పట వలన సామాన్య లోకజ్ఞానము కలవారికిని వైద్యశాస్త్రము తెలిసినవారికిని యిద్దరికి ఉపయోగమే. ఒక పద్ధతివలననే రోగమును నిర్ణయించుట కష్టము. రెండు మూడు పద్ధతులవలన ధృవపడినది రోగమును నివారణ చేయరాదు. కనీసి కా నిదానశాస్త్రజ్ఞుడును కళ్లకు శాస్త్రజ్ఞుడును, అవయవశాస్త్రజ్ఞుడును వేరు వేరుగా రోగిని పరీక్ష చేసినప్పటికిని వారు నిర్ణయించిన రోగములు మాత్రము ఒకటిగనే ఉండవలయును. మాత్రమును, రక్తమునూ, కళ్లనూ పరీక్ష చేసి లాబరేటరీలో చెప్పు ఫలితములతో వైవారు మిగ్గురును చెప్పు నిర్ణయమును సరిపోవలయును. నాలుగయిదు పద్ధతుల వలన రోగముల నిర్ణయించుటవలన యెన్నడును పొరపాటుండదు. చాచావు అన్ని కేసులలోనూ సరిపోవును.

మన గ్రంథాలపై పత్రికాధిపతులు:

ఆంధ్రవాణి 30-12-46

ప్రాచీన గురుకులములలో విద్యార్థులు తమ విద్యాభ్యాసమును పూర్తిగావించుకొని తమ తమ గృహములకు వెళ్ళునప్పుడ, గురువులు తమ శిష్యులకు వాత్సల్యమున కామసూత్రములను బోధించుచుండెడివారు. ఇందలి షర మాదర్శము త్వరలో గృహస్థాశ్రమము స్వీకరించునన్న తమ విద్యార్థులు తమ సంసార శకటమును ఒడుదుడుకులు లేకుండ నడుపు కుంటూ, గృహస్థాశ్రమమును పౌత్యక్షస్వర్గముగ నొనర్చుకొని సత్సంతానమును గని సుఖసంపదలతో వర్ధిల్లవలెనను ఉత్తమ లక్ష్యమే.

కాలము మారిపోయినది. ప్రభువులు మారిరి. ఆదర్శములు మారినవి. విద్య మారినది. దీనితోపాటు కామశాస్త్రము బూతుశాస్త్రముగా మారి ఎవరునూ చదువరాదను నిషేధ మేర్పడినది. తత్ఫలితముగా గృహస్థాశ్రమ మొక నరకముగా తయారైనది పాశ్చాత్యులకుకూడ రోత కల్గించుచున్న విడాకులను మనము ఆహ్వానించుచున్నాము. దీని దుష్ఫలితములు ఉపనిషత్పాఠములు అనెడి ఉత్తమ ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమును రచించిన శ్రీ అయ్య దేవర కాళేశ్వరరావుగారివంటివానిని గూడ “విడాకుల చట్టము” కావలెనను శుద్ధభౌతిక వాదినిగా మార్చినది.

శ్రీయుతులు వెంకట్రామయ్యగారు నేటి సంసారము వదిలి దుష్ఫలితములను న్యాయముగా చూచి, మన జాతికి కలిగిన దుస్థితికి వగచి, యీ దుస్థితిని దూర మొనర్చుటకు కంకణము గట్టకొని తమ ఉత్తమ రచనల ద్వారా ఆంధ్రలోకమును ఉద్ధరించి,

తద్వారా చరితార్థులు గావలెననెడి భావముతో ప్రణయ లీలయను పవిత్రగ్రంథమును రచించిరి.

ఈ గ్రంథమున స్త్రీ పురుషులు అన్యోన్యము అర్థము చేసుకోలేక తమసంసారమును ఎటుల ఘోర యాతనల పాలుచేసుకొనుచున్నారో పెక్కు వివరములతో రచించి, అట్టి సంసారములు కుదుటబడుటకు ఎన్నో మార్గములను సూచించినారు. ఈ గ్రంథము చదివి ఆచరణలో పెట్టినవారు సుఖముగా సంసారము చేయుదురనుటలో ఎట్టి సంశయమును లేదు. ఈ గ్రంథము గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించబోవు, స్వీకరించిన స్త్రీ, పురుషులు తప్పక చదువ తగ్గది. దీనిని ఉన్నత పాఠశాలలోను కళాశాలలలోను పాఠ్యగ్రంథముగా ప్రభుత్వము వారు నిర్ణయించుట ఎంతేని శ్రేయస్కరము.

రోగము ఎలా కలుగుతుంది?

(తిరుదోషముల పరాశర్య)

మానవునకు వచ్చు ప్రతివ్యాధియు వాతము, పైత్యము, శ్లేష్మము అనుమూడు ప్రధాన ద్రవ్యముల హెచ్చుతగ్గులవల్లనే వచ్చుననినీ, ఏయే ద్రవ్యముయొక్క హెచ్చుతగ్గులవల్ల ఏయే మానసిక శారీరక వ్యాధులు వచ్చునో, వాటి నివారణకై ఏయే విధానము అవలంబించవలెనో, యీగ్రంథములో ఆధునిక మానసిక శారీరక శాస్త్రాధారములతో గ్రంథకర్త విపులంగా వివరించారు.

కోపము, భయము, అనూయ మొదలగు దుర్గుణములవలన కలుగువ్యాధులునూ, ప్రేమ, శాంతి, ఆనందము, మొదలగు సుగుణముల వల్ల కలుగు లాభములను విపులంగా ఉదాహరణంగా వివరించారు.

మానసిక వ్యాధియో, శారీరక వ్యాధియో తెలిసికొనకుండా చేయు చికిత్సలు ఎటుల పనికిమాలినవిగా పోవుచున్నవో వివరించుచు నవగ్రహజపములు, సుందరాకాండ పారాయణ మొదలగునవి ఏవిధమగు వ్యాధులకు

చేయదగిన, దగని చికిత్సలో కడుసమంజసంగా వివరిస్తూ మందువైద్యమువల్ల కలుగుచున్న చెడుగులను గురించి కూడా వ్రాశారు.

ఈ పోత్తము వైద్యులకు ఎంతేని ఉపయోగ కరమైనది.

స్త్రీ వ్యాధులు

(గత సంచిక తరువాత).

అస్మగ్ధర

అస్మగ్ధర వచ్చు కారణములలో గర్భకోశము నందలి గ్రంథి ఒక కారణము - అట్టి వ్యాధిని నే నెట్లు కదిర్చితినో ముచ్చట వ్రాసెదను.

ఆమె పేరు లక్ష్మీకమల. వయస్సు 30 ఏండ్లు వుంటుంది. భర్త వ్యభిచారి. ఆమెకు అప్పటికే 5 గురు సంతాన మున్నారు. 3 గురు చని పోయినారు. ఇనిగాక 2, 3 తూరులు గర్భ స్రావములైనవి. వీని యన్నింటి వలనను ఆమె గర్భకోశమునందు గ్రంథి యేర్పడినది.

ఆమెకు వచ్చే ఋతువునందు, ప్రతినెల రక్తము ఎక్కువగా వెడలుచుండెను. తరువాత మన వైద్య మారంభించినది. ఉప్పు, పులుపు, కారమూ లేకుండా కూర యెక్కువగాను, అన్నము తక్కువగానూ తినుచుండెను. పొత్తికడుపు మీద మట్టి పట్టీలు గాని దినమునకు 10 నిమిషముల పరిమితితో రెండేసి కటిస్తానములుగాని చేయుచుండెను. ఇట్లు 2 నెలలు చేసినతరువాత, ఆమెకుమార్తెకు టిటానన్ అనేవ్యాధి వచ్చింది - వారి స్వగ్రామము వదిలిపెట్టి బస్తీచేరి అబిడ్డకు అలోపతి వైద్యము చేయించినారు. వ్యాధి నయము కాదనుకున్నారు - 7, 8 రోజులకు రోగము తిరుగుముఖము పట్టింది.

ఆ బిడ్డ వైద్యము తొందరలో తన వైద్యము ఆమె సాగింపలేకపోయినది. తరువాత రక్త ప్రదరము యెక్కువైనది. ఒకరోజు బ్రతుకదే అనుకొన్నారు - ప్రకృతివైద్యము వదిలి అలోపతి మొదలుపెట్టినారు. తాత్కాలికముగా తగ్గి రోగము తిరుగ మొదలుపెట్టినది. లేడి డాక్టరుకు చూపితే ఆమెలోపల కంటిఉన్నది, వెంటనే చెన్నపట్టణము తీసుకొనిపోయి లేడి యం వైద్యము చేయించండి, లేకపోతే అది కాన్సరు అవుతుంది' అన్నది. నన్ను పిలిపించారు. చెన్నపట్టణము పోనక్కరలేదు. ఇక్కడే నయంచేస్తానని చెప్పినాను -

వైద్యులు భయపెట్టుటవలన ఆమెను చెన్నపట్టణము తీసుకొని పోయిరి. అక్కడ ఆమెను పెద్ద డాక్టరు లంతా షరీక్షచేసి అది కాన్సరేనని, దానికి లేడియం వైద్యము చేయింపవలెననియు చెప్పిరి.

లేడియం నూదులు అమర్చవలసిన రోజు వచ్చినది. లేడియం నూదులు అమర్చుచోట వ్యవధిలేక ఆమెను తాత్కాలికముగా నూదులు అమర్చిన రోగులున్న మందిరములో కూర్చుండ బెట్టిరి. ఆమె ఒక్కొక్క రోగి వద్దకే పోయి ఒక్కొక్కరి అనుభవములనే అడిగి తెలుసుకొనినది.

ఆమెకు మొదటినుండియు మూత్రముతోను విడిగాను తెల్లని జిగురువంటి పదార్థము ఒకామె మూత్రము రాక బాధపడుచుండెను. ఒక యిల్లాలు లోపల తపించు మంటలతో బాధ పడుచుండెను. ఒకామె అప్పటికి రెండు, మూడు నెలల నుండి నూదులు వేయించు కొనుచుండెను. అమిత బాధపడు చుండెను. ఇంకను నాలుగు నెలలకుగాని ఆమెకు నయము కాదని వైద్యులు చెప్పియుండిరి.

ఇట్లామె 20 మంది రోగులవరకు పరిశీలించెను. అప్పుడు తన వ్యాధి రేడియముతో నయము కాదనియు యీ యమబాధకన్న చావే శ్రేష్ఠమైనదనియు ఆమెకు తోచెను. నేను చెప్పిన మాటలు గూడ ఆమెకు జ్ఞాపకము వచ్చెను. ఎవరితో చెప్పకుండా వార్డు లన్నీ చాటి ఆసుపత్రి వెలుపటికి వచ్చి రిక్వా యెక్కి చెన్నపట్టణములో స్వజనమున్న సత్రమునకు వచ్చివేసెను. రేడియంవైద్యం చేయించుకోకుండా వచ్చివేసినందు కామె భర్త ఆమెను తర్జన జేసెను. ఆమె తన అనుభవముల నాతనికి వర్ణించిచెప్పి అతనిని ఒప్పించి తేనాలి వచ్చివేసెను. ఆమె నన్ను ప్రేమనుకు పిలిపించుకున్నది. ఒరిగినదంతయు పూసగ్రుచ్చి నట్లు నాకు చెప్పినది. తాను యెట్టి కఠిన నియమముల నైనను అవలంబించెద ననియు తనచేత యధావిధిగా ప్రశ్నోత్తరవైద్యము చేయించుమనియు కోరెను.

ఆరోజు జూలై 13, 1946 సంవత్సరం. ఆదినము మొదలు 80 దినములు గట్టి పదార్థములు వేనిని తినరాదు. బత్తాయిపండ్లు తినవచ్చును. ఆకలి తీరకపోతే వండిన కూరగాయలను తిన

వచ్చును. ప్రతిదినము చీకటితో యెనిమా చేసుకొనవలెను. ఉదయము ఒకతూరి, సాయం త్రము ఒకతూరి పొత్తికడుపునకు నెయ్యిరాచి దానిమీద పలుచని తడిగుడ్డవేసి, వేడినీటి రబ్బరుతిత్తితో 15 నిమిషములు 110° వేడి గల నీటితో కాపుపెట్టవలెను. తరువాత చన్నీటితో కడిగి తడి తుడిచి ఒక 10 నిమిషముల పరిమితిగల లింగస్నానము చేయింపవలెను. తినుపండ్లు దినములో 3 తూరులు తినవలెను. ఇవన్నీ కలిపి యీ క్రింది కార్యక్రమము యేర్పాటు చేసితిని.

6-0 చీకటితో నిద్రలేచి బయటకు పోయవచ్చి చన్నీటితో మలశోధనకొరకు యెనిమా చేయవలెను. ఆమెచేత భగవత్ సి (డూప్) చేయింపనే లేదు.

6-45 నుంచి 7 వరకు పొత్తికడుపుమీద వేడి నీటి రబ్బరుతిత్తితో కాపు.

7-0 నుంచి 7-2 పొత్తికడుపు చన్నీటితో కడిగి తుడుచుట.

7-2 నుండి 7-12 వరకు లింగస్నానము

7-12 నుండి 8 వరకు కప్పుకొని పండుకొనుట.

8-0 నులివెచ్చని నీటితో కంఠస్నానము

8-15 బత్తాయిపండ్లు

1-30 బత్తాయిపండ్లు

3-45 నుంచి 4-వరకు పొత్తికడుపునకు ఆవిరి

4-నుండి 4-2 పొత్తికడుపును చన్నీటితో కడిగి తుడుచుట.

4-2 మొదలు 4-12 లింగస్నానము

4-12 మొ॥ 5 వరకు కప్పుకొని పరుండుట

5-30 నులివెచ్చని నీటితో కంఠస్నానం. అప్పుడప్పుడు చేయకుండుటయు కద్దు

7-0 బత్తాయిపండ్లు

9-0 నిద్ర.

మోనివెంట వెడలుచుండెను. మన వైద్యము మొదలుపెట్టిన తరువాత 40 దినముల వరకు రక్తస్రావముకాలేదు.

20-7-46 తేదీన నేను ఆమెను పోయి చూచినాను. పండ్లతో ఆకలి తీరుటలేదని చెప్పినది. బీర, పొట్ల, దొండ మొదలైన కాయలను వండి ఉప్పులేకుండా తినమని చెప్పితిని.

5-8-46 తిరిగి పోయివచ్చితిని. అప్పటికి ఆమెకు ఆకలి తగ్గినది. కూరలమీద అనన్యము కలిగినది.

అప్పటికి నంజు తగ్గినది. చీములవుట మానలేదు. వండిన కూరలను మానవలసినదనియు బత్తాయి పండ్లను మాత్రమే తినుచుండవలసినదని చెప్పితిని.

20-8-46 తేదీన నాకు అకస్మాత్తుగా కబురు వచ్చి వెళ్ళితిని. ఆమెకు ఆరాత్రి 3, 4, గేలనుల నెత్తురూ, కండలు వెళ్ళినదని చెప్పిరి.

లోపలఉన్న కాయ శస్త్రముతో పనిలేకుండా వెడలిన దనియు యికముందు క్రమముగా లోపలివుండు మానుననియు చెప్పితిని. తిరిగి తెరాలి పోతిని మరునాడు తిరిగి నాకొరకు మనిషి వచ్చెను.

నేనుపోయి చూచితిని. ఆమెశక్తి బాత్తిగా ఉడిగిపోయినది. తలలో తీరని పోటు. రక్తస్రావము యింకొకతూరి యెక్కువగా అయినదని చెప్పినది. అప్పుడు ఆగియున్నది. ఆమెకు 4 పండ్లరసము యిచ్చినతరువాత బాధతగ్గి తిరిగి యెక్కువగుచుండెను. నేను వెళ్ళిన తరువాత 6 గంటలలో 4 తూరులు యిట్లు పండ్లరసమియవలసి వచ్చెను. ఆదినము ఆమె మృతి నొందునేమోయని భయమగుచుండెను, షూ

వాడపల్లి మురహరిరావుకొరకు మనిషిని పంపి తిని. ఆయనగూడ వచ్చెను. అప్పటికే ఆమెకు గట్టిపదార్థము యియవలెనని నిర్ణయించుకొని అతనితో చెప్పితిని. అతను కూడ సమ్మతించెను. అప్పుడొక చక్కెర కేళిపండు యిచ్చి తిని. తలపోటు 4 గంటలు ఆగెను.

ఆమెకు చికిత్సలు తాత్కాలికముగా ఆపి అరటి, బత్తాయి పండ్లు యిస్తూ యింకొక వారము జరుపు మంటిని. 30-8-46 తేదీన తిరిగి చూచితిని. కొంచెము తేరుకొన్నది. తరువాత వెరుకటి చికిత్సను తిరిగి సాగింపు మంటిని. అప్పటికి యింకా మోని వెంట తెలుపు అగుచునే యుండెను. ఎనిమా ప్రతి దినము మాని వారమునకు 2 తూరులు మాత్రము చేయుమంటిని.

10-9-46 తేదీన యింకొక తూరిపోయి చూచితిని. అప్పటికి ఆమెకు తలలో బాధ తగ్గినది. కాని భుజములందును, గొమ్మలోను నొప్పలు బాధించుచుండెను. మొదట తలవరకు చేరి పోయిన చీము పదార్థము (దీనికే కూనేగారు అన్యపదార్థమనేది) క్రమముగా దిగుచున్నదనియు అందువలననే తెలుపు మానక అగుచున్నదనియు చెప్పితిని. అయినను 16-9-46 తేదీ నుండి 5 తులముల బియ్యపు అన్నమును 20 తులముల కూర వండియు తినుమని చెప్పితిని.

16-9-46 తేదీకి నేను ఆమెను చూడ పోలేక పోతిని. అయినను ఆమె ఆ దినము ఆహారము తినినది.

తరువాత 23-9-46 తేదీన నేనామెను పోయి చూచితిని. నొప్పలు నడుములలోను మలుగులలోను ఉన్నవి. శ్లేతకుసుమ అగుచునే

యున్నది. చికిత్స మార్పనక్కరలేదనియు సాగింపుమనియు చెప్పితిని. 3-10-46 తేదీకి నేను చెప్పిన 80 రోజులు అయినది. సంజు సాంతము తగ్గిపోయినది. పొత్తికడుపు పూర్తిగా తగ్గినది. అప్పటివరకు ప్రక్కమీదనే పండుకొనుచుండెను. ఆరోజున వక్కయెత్తినది. ఇంటిలో కొద్దిగా తిరుగుచు శక్తి లేనప్పుడు నేలమీదనేగాని తాత్కాలికముగా మంచము వేసుకొనిగాని పండుకొనుచుండెను.

10-10-46 తేదీన నే నామెను చూచితిని. చికిత్సలన్నియు తాత్కాలికముగా నెలరోజులు ఆపించితిని.

10-11-46 తేదీనుండి తిరిగి చికిత్స లారంభించిరి. పొత్తికడుపు కాచుట లేదు. నీలి రంగు అద్దములు వేసిన ఆదిత్యపేటికలో ప్రతి దినము 10 నిమిషముల చొప్పున ఉదయం 8-30 - 8-40 మధ్య కూర్చుండును. ఉదయం 6-10 కు సాయంత్రం 4 గంటలకు 10 నిమిషముల లింగస్నానము చేయును. అన్నము, కూరలు, మజ్జిగ రెండు తూరులు పుచ్చుకొనును. ఆహారపు మితము తూకము వేయుటమాని ఆకలితో లంకె పెట్టితిమి. మధ్యాహ్నం 4 బత్తాయిలు గాని తియ్యని నారింజలుగాని తినును. ఇప్పటికి ఆమెమలుగుల లోని నొప్పులు తొడలలోనికిని, తరువాత

మోకాలులోనికిని వచ్చి వచ్చి తగ్గిపోయినవి. ఈనంకాంతి 14-1-47 తేదీనాటికి అనగా ప్రారంభించి 6 మాసములకు ఆమె పరిపూర్ణ మగు ఆరోగ్యమును పొందును. ఇప్పుడామె యింటిపనులు చేసుకొన్నది.

జబల్ పూరులో ఉపన్యాసము

మనసంపాదకులుడా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారు 30-12-46 తేదీన జబల్ పూరులోని ఆంధ్ర సంఘమున శ్రీ క్రొవ్వడి లక్ష్మన్న యం. ఏ. బి. యల్. గారి ఆధిపత్యమున ప్రకృతి వైద్యమునుగురించి ఒక ఉపన్యాసము నొనంగిరి. 90 నిమిషముల ఉపన్యాసమును సభ్యులు శ్రద్ధగా వినిరి. సభాంతమున అధ్యక్షులు తమకు ఎలాపతి వైద్యులతో సన్నిహిత సంబంధమున్నదని యుహోమోపతివైద్యమునుతాము చేయుచుందుమనియు, యెంతో కాలము నుండి తమకు గల సందేహము లెన్నో తమకు తీరిపోయినవనియు, ప్రకృతి వైద్యము సామాన్య జనులకు తేలికగా అర్థము చేసుకొనుటకును, అవలంబించుటకును వీలుగా నున్నట్లు వారి యుపన్యాసమువలన గ్రహింపగలిగితిమనియు శలవిచ్చిరి. ఉపన్యాసమును వినిన సభికులు తమ ఆనందము వెల్లడించిరి. ఉపన్యాసకులకు వందనములతో సభ ముగిసెను.

శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల గలుగు లాభములు

రచయిత:— కొల్లి రంగదాసుచౌదరి

డైరెక్టర్ - శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు స్మారకయోగవ్యాయామ చికిత్సాలయము స్వేచ్ఛానగర్ "కదలికయే జీవనము. కదలిక లేకపోవుటయే చావు" అను సామెత ననుసరించి మనశరీరము నకు పరిశ్రమ యెంతయైనను అవసరమనితేలుచున్నది.

శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల శ్వాసకోశము హృదయకోశము బలపడును. శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువలన దీర్ఘశ్వాసలు పీల్చు అవునర మెంతేనియు గలుగును. దీని

వల్ల ఊపిరితిత్తులలోని అరలు (Cells) సోమరితనమును విడనాడి చురుకుగా పనిచేయును. వ్యాయామము లేనందువల్ల ఊపిరితిత్తులలో కొన్ని అరలు (Cells) సోమరితనమునకు అలవాటుపడి సరిగా పనిచేయజాలవు. అందువల్లనే మానవుడు అనేక వ్యాధులకు పాల్పడవలసి వచ్చుచున్నది. వ్యాయామము చేయుటవల్ల దీర్ఘశ్వాసముపీల్చు అలవాటు అలవడును. ఇందువలన దీర్ఘ కాలము జీవించుటకు అవకాశముండునని శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపించిరి. మన యోగశాస్త్రముకూడా దీనికి సమ్మతించుచున్నది.

వ్యాయామమువల్ల జీర్ణకోశము బాగుపడి జీర్ణరసములను వృద్ధిచేయును. ఆకలి వృద్ధి పొందును. మలకోశకండరములకూడా బలపడి మలవిసర్జనకాలములో జరుగుట కెంతేనియు తోడ్పడును. శరీరపరిశ్రమ చేయుని మానవుడు అనారోగ్యతతో బాధపడననియు అకాలమరణము పొందుననియు శాస్త్రజ్ఞులు నిరూపించిరి. మానసిక పరిశ్రమచేయువారి కంటె, శరీరపరిశ్రమచేయుమానవులు ఆరోగ్యముగా నుండురని మనమందర మెరిగిన విషయమే మానసిక పరిశ్రమ చేయువారి కంటె శరీరపరిశ్రమ చేయువారు దీర్ఘ కాలము జీవించురని శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పరిశోధనలవల్ల తేలినది. సామాన్యముగా శరీరపరిశ్రమ చేయుని మానవులు అనేక వ్యాధులకు లోనగుట మనమందర మెరిగిన విషయమే.

శరీర పరిశ్రమవల్ల బడలికచెందినపుడు మనకు ఆకలి యెంత చురుకుగా నుండునో నిద్ర యెంత ప్రశాంతముగా పట్టునో మన కందఱకు స్వానుభవమే. -

శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువలన కండర శక్తి హెచ్చును. బలమైన కండరములుగల మానవుని హృదయకోశము కూడా బలము

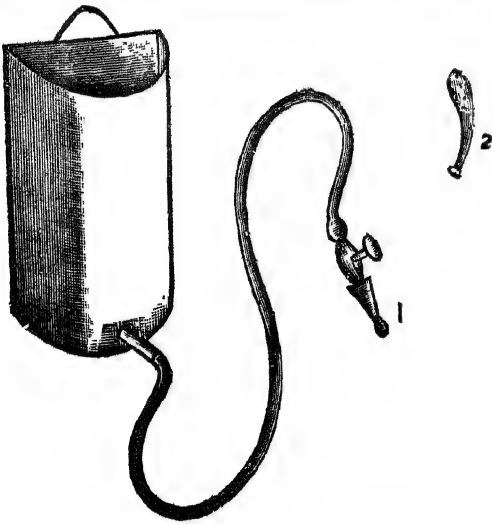
గానే యుండును. ఎందువల్ల ననగా హృదయముకూడా ఒక కండరమే. పైకి కనిపించు కండరముతో బాటు హృదయము కూడా శాస్త్రీయమైన వ్యాయామమువల్ల బలపడునని డాక్టర్లు చేసిన పరిశోధనవల్ల ధృవపడినది. హృదయము బలముగానున్న రక్తప్రసారము చురుకుగా జరిగి రక్తములోని మాలిన్యములను సులభముగా బయటకు నెట్టివేయును. బలమైన కండరములు మనదైనందిన జీవితములో అనేకవిధములుగా నుపయోగపడును. కాళ్ళుచేతుల కండరముల అభివృద్ధికంటె మొండెము (Trunk) యొక్క కండరములను అభివృద్ధిపరచుట యెంతయు అవసరము. ఎందువల్లననగా ముఖ్యమైన అవయవములన్నియు మొండెము (Trunk) లోనే యుమిడియున్నవి. ఛాతీ కండరాభివృద్ధివల్ల ఊపిరితిత్తులు హృదయకోశము సరిగా పనిచేయగలుగును. పొట్ట కండరాభివృద్ధివల్ల జీర్ణకోశావయవములు, మలకోశావయవములు బలపడి సరిగా పనిచేయును. పొట్ట కండరములు బలముగానున్న నేగాని జీర్ణకోశావయవములును, మలకోశావయవములును పదచ్యుతి చెందకుండా యథాస్థానములో నుంచజాలవు. వీవు కండరములు బలపడుటవల్ల శరీరమును వంగకుండా తిన్నగా నుంచుటకు తోడ్పడుటయేగాక, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశావయవములు మలకోశావయవములు సరిగా పనిచేయుటకు తోడ్పడును.

మొండెము (Trunk) యొక్క కండరముల అభివృద్ధి అన్నిటికంటె ముఖ్యమని ప్రాసితినేగాని మిగతా కండరములను అభివృద్ధి పఱచకూడదని కాదు నాయభిప్రాయము. మిగతా కండరములను మొండెము Trunk కండరములతోబాటు అభివృద్ధి పఱచిననేగాని శరీరము సహజముగా నుండదు. వ్యాయామ శాస్త్రజ్ఞుల సలహాప్రకారము శరీరమునంతను సరిగా

అభివృద్ధిపఱచు శాస్త్రీయమైన వ్యాయామము చేయుట యెంతయు అవసరము. వ్యాయామము సరియైనది కానియెడల లాభమునకు బదులు నష్టమెంతయో కలుగును.

వ్యాయామము చేయువారు దీర్ఘ కాలముజీవించుట నిరూపించుటకు మన కెన్నియో తార్కాణములు గలవు. ప్రపంచ విఖ్యాతి బడిసి, వ్యాయామపితరుడని పేరుగాంచిన “బెర్నార్డ్ మాక్ షెడన్” మహాశయుడు బాల్యములో తీయవ్యాధిచే పీడింపబడి, వ్యాయామ ఆహార నియమములవల్ల తన రోగమునుండి విముక్తి పొంది యిప్పటికి షుమారు 80 సంవత్సరము లున్నప్పటికి యెంతయో ఆరోగ్యముగాను, బలముగాను నున్నాడు. ఇప్పటికికూడ విమానమును నడుపుచున్నాడు. ప్రపంచ విఖ్యాతి బడిన మన దేశస్టుడైన “గామా” జగజ్జెట్టికి యిప్పటికి 70 సంవత్సరము లున్నప్పటికి వారిని కుస్తీలో జయించువారుప్రపంచములో ఎవరును లేరు. వ్యాయామమువల్ల రోగమునుండి విముక్తి

పొంది యున్నట్టికి 80 సంవత్సరముల వైగా ఉన్నప్పటికి యెంతయో ఆరోగ్యముగా జీవించుచున్న “అస్కార్ మాచన్” జాన్. వై. స్మిత్” అను అమెరికా వాస్తవ్యులు తార్కాణముగా కలరు. ఇంకనుకావలయునన్న ఎన్ని యైనను తార్కాణము లుదహరింపవచ్చును. నేను బాల్యములో యెంత బలహీనముగా నుండెడి వాడనో నాతో చదివిన నా సహాధ్యాయు లందఱకు గుర్తుండవచ్చును. నేను నా 15 వ యేట హృదయ దౌర్బల్యముచే బాధపడి అనేక మందులు వాడి ఫలితము గానక నా 20వ యేట వ్యాయామము మొదలిడితిని. అప్పటి నాబరువు 100 పౌనులు మాత్రము. వ్యాయామము వల్ల నాహృదయ దౌర్బల్యము పోవుటయేగాక నే నెంతయో బలాఘ్నుడ నైతిని. నేను వ్యాయామమువల్ల 160 పౌనుల వఱకు పెరిగితిని. నాకు యిప్పటికి 38 సంవత్సరము లున్నప్పటికి యెంతయో బలముగాను, ఆరోగ్యముగాను ఉన్నాను. దీని కంతకు కారణము వ్యాయామము, నియమ జీవితమే గదా !



క స్తియంత్రము (4 పేజీ చూడుడు)

ప్ర కృ తి వై ద్యం

(మహాత్ముని అభి భాషణములు)

ఈమధ్య గాంధీ మహాత్ముడు ప్రకృతివైద్యముపై వెలిబుచ్చిన విషయము లన్నిటిని యేర్చి కూర్చి అచ్చొత్తించిన ఒక గ్రంథము. వైద్యలోకమేగాక యితరులును తప్పక చదువ దగినది. వెల రు 0-4-0

కాపీలు కలయువారు:—

శ్రీదుర్గా అండ్ కో

బుక్సు, ప్రేషనరీ అండ్ ప్యాస్సీ

గుడ్లవల్లేరు (పోస్టు) కృష్ణాజిల్లా.



సచిత్ర సహజ వైద్య మోస పత్రిక

ఫిబ్రవరి
1947

విడిపత్రిక
6 అంకాలు

విషయ సూచిక



21-5-47

సంకాంతి	...	33
చుట్టతాగు దురభ్యాసము	...	40
స్త్రీల వ్యాధులు	...	41
రోగములు అందుకు దగిన పథ్యములు	...	43
అంతర్వీణము	...	45
యోగ వ్యాయామము	...	48
ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిపత్, బెజవాడ		58
పసస్పతి మోసము	...	63
తేయాకు దెయ్యము వచ్చుచున్నది పైటిలుపేడి		8
ఆకు, వక్క	"	4

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	3. భాగము	1 8 0
సునిశితవైద్యం	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	4,5,6,7. భాగములు	
ప్రాధప్రభాకరం	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	ఔషధవైద్య మొకయూహా		ఎనిమా	0 14 0
వర్ణవైద్యము	శాస్త్రము	0 4 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	టీకాలననేమి? డాక్టర్		యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
తొట్టివైద్యము	పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తొట్టిస్నాననియమములు	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిప్లవము	0 8 0
ధారాచికిత్స	ప్రణయలీల	4 0 0	త్రిదోషములు	0 6 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	రోగమేల కలుగును	0 14 0	వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ఉష్ణపానము	స్వాభావిక		ప్రాణాయామము	1 4 0
రామచరక జలచికిత్స	చికిత్సానియమములు	0 5 0	యోగాసనములు	2 0 0
మానేమహర్షి బోధ	ప్రకృతి చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
జలచికిత్స	ఉపన్యాసములు 2 భాగ		చికిత్సాగ్రంథములు	
అహగశాస్త్ర గ్రంథములు	ములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	క్షయ	0 12 0
అహారచికిత్సాశాస్త్రము	న్యాయధర్మానుకూల		చలిజ్వరము	0 4 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	వివాహపద్ధతి	0 10 0	హిస్టీరియా (మార్పు)	0 4 0
కొబ్బరినిగూర్చి	బాలనీతి	0 8 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
ఉష్ణ	బాలకీర్తిదలు	0 3 0	మధుమేహము	0 4 0
తల్లచక్కరవలని విషత్వ	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తేనీరు విషతుల్యము	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	కలరా	0 8 0
సమరసాహారము,	దీర్ఘాయువు	0 1 0	మనూచికము	0 8 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	సుఖప్రసవము	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
అల్యామినియంపాత్రలు	ఆరోగ్య నూత్రములు	0 1 0	హరివాసరము	0 6 0
అహారసంస్కరణము	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	మహాయోగము	0 12 0
దురభ్యాస ఖండనలు	పురుటాలు	0 1 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
తీర్థవిజ్ఞాన చూడామణి	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	యొక్తిప్రకాశము	0 8 0
జీవహింస	ప్రాకృత చికిత్సార్థము		రామత్తిర్ధస్వామివేదాం	
అనుభవానందము	1. భాగము	1 8 0	తోపన్యాసములు	
మహారోగము	2. భాగము	1 4 0	1,2. భాగములుఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	జల 2 0 0	17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0	పోస్టల్ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29

బెజవాడ, ఫిబ్రవరి 1947

సంచిక 2

సంక్రాంతి

కొత్త కథకుడు

గడపలో గంగిరెద్దు ఉన్నది. బాబా చెవులకు యింపుగాలేదు. ఒకే మనిషి శృతీ, సన్నాయి గూడా వాయిస్తున్నాడు. ప్రక్కమనిషివీరణం వాయిస్తున్నాడు. ఈ శృతీ సన్నాయి కలిపి వాయింఛటానికి అతడుయెన్నాళ్లు అభ్యాసం చేశాడో. ఆ యెద్దును యెన్నాళ్లు కొట్టితే అతని యిష్టానుసారం తల తిప్పటం నేర్చుకున్నదో. ఏమైతేయేం; దానికి కాడి బుజాన వేసుకొని భూమిదున్నకుండా తప్పింది. అతడు రెక్కలు విరుచుకొని పాటు చేయకుండానూ తప్పింది. ఇట్టిసోమరులకు ముప్పివేసే, దేశాన్ని అధోగతికి తెచ్చాం అంటారుకొందరు పెద్దలు. నేను అనుకుంటాను గుప్పెడు బియ్యముతో శృతీ సన్నాయి కలిపే పాటగాడూ, మనిషి మాట విని, తెలిసో తెలియకుండానో తల ఊపే యెద్దూ కానీకి దో మజా అన్నట్లు వినటానికి చూడటానికి వినోదము లభించినందుకు యీ మనుష్యులు యెందుకు తృప్తిపడరా అని. అదీగాక యీ పెరిగిపోతున్న జన సంఖ్యలో యీ విరుచుకుపడుతున్న యంత్ర రాక్షసుల యెదుట ముప్పిలయినా యెత్తుకోకపోతే యీ మనుష్యు లందరికీ వృత్తులేవీ అని. ఒక మనిషి పొట్టకు లేక మీకు వినోదాన్ని కలిగించి, తనపొట్ట కూటికి, గుడ్డకు యాచిస్తే తప్పు అంటున్నారే. ఒక ఖిల్లులో యెవరో యెప్పుడో కట్టిన షేర్లకు సంవత్సరానికి నూటికి యెనిమిదీ పదీ డివిడెండు వస్తుంటే, ఊరికే కూచుని తినే యంత్రయజ్ఞ

మానులు యెవరికీ కనుపడరేం. ఇలాఅనుకుంటూ ముప్పివేయించాను.

తీర్చిమూడుపరుసలాపెట్టిన విభూతీ, కనుబొమ్మల మధ్య పెట్టిన కుంకుమ, మెడలో బంగారు తీగతో వుచ్చె లమచ్చిన సన్నరుద్రాక్షలు పసిమి నిమ్మపండువంటి శరీరచ్ఛాయ వీరయ్య శ్రేష్ఠి లోపలికి వచ్చాడు. ప్రక్క కుర్చీ చూపించి కూర్చోమన్నాను. ఆయన యిలా చెప్పాడు.

వర్తకముమీద అమెరికా వెళ్ళిన మాఅల్లుడు తిరిగి వచ్చాడు. సాయంత్రం స్నేహితులంతా అమెరికానుగురించి ఉపన్యాస మీయమన్నారు. అప్పుడే ఒక తేనీటివిందు గూడా యేర్పాటు చేశారు. మీరుగూడ రావలె నన్నాడు. సరే నన్నాను.

సాయంత్రము స్నేహితులు వచ్చారు. ఇంకా యితరులుగూడ వచ్చారు. నన్ను అధ్యక్షత వహింపమన్నారు. ఉపన్యాసకుడికి దగ్గరగా ఉంటే బాగా వినపడుతుందనే స్వార్థముతో సరేనని కుర్చీలో కూర్చున్నాను. వీరయ్య శ్రేష్ఠి నాకు చిరకాల స్నేహితుడు. అయితే మేము అన్యోన్యంగా ధనము యిచ్చి వుచ్చుకోటం యెప్పుడూ యెరుగము. అందువలననే యిప్పటికీ స్నేహితులంగా నిలచియున్నాము. గడచిన సంవత్సరం శ్రావణమాసంలో వీరయ్య శ్రేష్ఠి కుమార్తెకు మశూచికం వచ్చింది. అప్పుడు నేనుపోయి మనవైద్యం చేయించాను. ఆభిడ్లకు

నయమైంది. ఆనంగతి వీరయ్యశ్రేష్ఠి అల్లుడికి తెలుసు. అతనికి, స్నేహితులకి తెలుసు. వీరయ్యశ్రేష్ఠి నాకు తన కుమార్తె కమలకు మళ్ళాచికం నయముచేసినందుకు యిచ్చిన మొదటి బహుమతి, చివరి బహుమతి గూడా యీ అగ్రాననాధిపత్యమే.

వీరయ్యశ్రేష్ఠి స్వభావము తెలిసియుండటం వలన అతని బహుమతిమీద ఆసక్తిలేకుండానే కమల వైద్యము ప్రారంభించి చేశాను. అది గాక వీరయ్యశ్రేష్ఠి భార్యా వినీతభావము గలది. నన్ను అన్నయ్యగారు అనేది. ఆమె కంటసీరు పెట్టుకోవటం చూచి గూడా అక్కడే ఉండివైద్యంచేశాను. అతను యెన్నో విషయాలను గురించి చెప్పాడు. అందు సంగ్రహముగా కొన్నివిషయములు నాకు జ్ఞాపకం ఉన్నవి.

ఆ దేశవాసులు క్రమశిక్షణ నేర్చుకున్నారు. వర్తకములో ఒక విషయం చెబితే అదే చేస్తారు. సమిష్టిసంఘమును మనస్సులో నుంచుకొని ప్రవర్తిస్తారు. అందుకు అనుగుణ్యముగా యీ క్రింది సంగతులు చెప్పాడు.

ఒక సినిమాకు పోతే టిక్కెట్లు దగ్గర మన దేశములోవలె తలలు పగుల గొట్టుకోరు. పోలీసువారి నియామకము లేకుండానే ఒకరి తరువాత ఒకరు చీమలబారులాగా నిలుచుండి తమ టిక్కెట్లు తీసుకొని వరుస వెంట యెవరిచోట వారు కూర్చుంటారు.

రైలు ప్లాట్ ఫారము మీద గ్రంథాలయములు తెరచి ఉంటవి. ప్రయాణీకులు యెవరికి కావలసిన పుస్తకము వారు తీసుకొని పోతారు.

తిరుగు ప్రయాణములో తాము తీసుకొని వెళ్లిన పుస్తకములను చదివి తిరిగి అక్కడ పెట్టి పోతారు. గ్రంథాలయోద్యోగి ప్రయాణీకుడు తీసుకొని పోయిన పుస్తకానికి బహులు ప్రతిని తీసుకొని పోయిన గ్రంథముండు చోట అమరుస్తాడు. తిరిగి వచ్చిన పుస్తకాలను నెంబరు వారిగా తిరిగి అమరుస్తాడు. ఎన్ని సంవత్సరాల నుంచో యీ గ్రంథాలయాలు జరుగుతున్నవి. ఒక పుస్తకము గూడా పోలేను. మన దేశములో ఒక గ్రంథాలయము పెట్టితే యెన్నో తడవలు హెచ్చరిక చెప్పితే గాని గ్రంథము తీసుకొని పోయిన వారు తిరిగి యివ్వరు. ఇస్తే అది యెన్నిచోట్లనో చిరిగి శిథిలమై ఉంటుంది. ప్రజా గ్రంథాలయాలలోని గ్రంథాలను మరిపించి గోడ అలహరలలో దాచేవారుగూడ ఉన్నారు. చదివేవారు పుస్తకాన్ని వాపసు చేయగలరు. వారివద్ద పుస్తకం చిరుగనూ చిరుగదు. గ్రంథము చదువని వారే పుస్తకాలు దొంగిలించేది గూడాను. ఎప్పుడో చదువుదామని కోరికేమో.

బజారులు రోడ్డులు శుభ్రంగాఉంటవి. దినానికి రి, 4 తూరులు చిమ్మే మోటారువచ్చి మన్ను సంతాలోపలికి పీల్చుకునిపోతుంది. పక్కనున్న నీటిగొట్టములలోని నీరురోడ్డుమీద నీటితుంపురులను చల్లుతుంది. ప్రతికమీది చిరునామా కాకితం బజారులో కనపడితే జరిమానా వేస్తారని చెప్పుకుంటారు. అసలు యెవరైనా వేస్తే కద - మన దేశములోవలె తన వాకిలి ముందు కాకుండా ఉంటేనరి. యెక్కడపడితే అక్కడ మనం కళ్ళుం చేసుకుంటాము. రైలులో ప్రయాణం చేస్తుంటే పాకిదొడ్డిని

సరిగా వాడుకోక తలుపు తెరవడానికే వీలు గాని స్థితిలో ఉంచుతారు.

పాడి చేసుకుంటే లభింపవలసినదేగాని మనదేశములో యెంత డబ్బిచ్చినా సమ్మతంగా నూటికి నూరుపాళ్లు నెయ్యి యిచ్చేవర్తకుడు లభింపడుగదా. అక్కడ నూటికి నూరుపాళ్లు నెయ్యి అని చీటివేసినది సరిగా నూరుపాళ్లు నెయ్యి యేడంటుందిరసాయనికముగాచూచినా అంతే ఉంటుంది. అనుచూసంగా ఉన్న వస్తువును సమ్మతము లేని వస్తువ అని చీటికట్టి అమ్ముతారు. ఇంకాయెన్నో సంగతులు చెప్పినాడు. బాగున్నవి. మనము యింకొక విధమైన శిక్షణకు అలవాటు పడ్డాము. కాని యాంత్రికమైన యిట్టి శిక్షణకూడా మనకు అవసరమే ననిపించింది.

నన్ను చెప్పమన్నారు అంతాపడుచు వాండ్రే ఉన్నందువలన స్త్రీ పురుషుల సహజస్వభావాలను గురించి, స్త్రీ పురుషులు ప్రవర్తింపవలసిన రీతినిగురించి, భార్యా భర్తలు అన్యోన్యంగా చూపవలసిన పరువు, మర్యాదలను గురించి చెప్పినాను. ప్రపంచము నందలి నడకకు యెట్లు క్రమశిక్షణ అవసరమో అట్లే దాంపత్యములో క్రమశిక్షణ అవసరమనిదానికి దాంపత్యశాస్త్రజ్ఞానము అవసరమనీ చెప్పి అతని ఉపన్యాసమునందలి హంచినదనమును మెచ్చుకొని నాఉపన్యాసమును ముగించాను. అల్లుడు మోహనరావును గూడా సభికులు యథోచితముగా అభినందించిన తరువాత ఫలహారములు, తేనీరు సభ్యులారగించారు. అజీర్ణముగా ఉన్నందున నేను రెండు పండ్లు పుచ్చుకున్నాను. క్రమంగా అన్యోన్యము పరిచయము చేసుకొని యెవరి దోవన వారు వెళ్లి

పోయినారు. వీరయ్య శ్రేష్ఠి కోరుటచేత యింకా కొంతకాలము నేను ఉండిపోయినాను. బోవలహాలులో మేమంతా కూర్చున్నాము. నన్ను యెందుకు వీరయ్య శ్రేష్ఠి నిలిచి పొమ్మన్నాడో నాకు అర్థమైనది. నేను అల్లుడితో యిలాచెప్పాను.

“నీవు అప్పటికే అమెరికా వెళ్ళావు. మీమామగారు గ్రామంలోలేరు. సుబ్రహ్మణ్యము నాకోసము వచ్చి నీ భార్యాకు మశూచికము తగిలించనీ యెదో సామాన్యపు జ్వరమని తాత్పారికం చేశామనీ, ఆ చుట్టుపట్ల మశూచికాలు ఉండుటవల్ల యిది మశూచిక జ్వరమేమోనని భయంగా ఉందనీ, అవీగాక ఆమె ఋతుమతి అయినదనీ చెప్పాడు - వీరయ్య శ్రేష్ఠి ప్రకృతివైద్యం వచ్చుననే అహంభావము కలవాడు- అయితే స్వవిషయంలో మాత్రం పిరికితనం ఉంటుంది. అందువల్ల తరచు నాతో సలహాచేస్తూ ఉంటాడు. మాకుప్ప నూరుస్తున్నారు. నేను మశూచికమునకు సంబంధించిన వైద్యగ్రంథాన్నిచ్చి వీరయ్య శ్రేష్ఠిగారినే వైద్యము నడుపవలసినదనీ నాకు తీరిక లేదనీ చెప్పాను-శ్రేష్ఠిగారు గ్రామములో లేరనీ బొంబాయి తెలిగ్రాం యిస్తే యింకా పనిపూర్తికా లేదనీ నన్ను పిలిపించి వైద్యము చేయించమనీ తిరుగుటపాలో ఉత్తరం వ్రాశారనీ చెప్పాడు- సరే వచ్చిచూచాను- జ్వరోష్ణము తగ్గియున్నది. అయితే పిల్ల నన్ని పాతముతో లేచిలేచిపోతోంది. తల్లి తోడూ తగనిభయము పడుచున్నారు. పోతపోయినదే యీగంగవెరులు తగ్గవనీ మరునాటికి యీ లక్షణాలు తగ్గుతవనీ చెప్పాను. తల్లి ముసలమ్మా పట్టుకొని నేను తయారుచేసిన ప్రక్క

మీదకి చేర్చి కంబళిచుట్ట చుట్టారు. 45 నిమిషాలు అయింతరువాత ప్రక్కమీద నుంచి లేవదీయవలసియున్నది. కాని ఆమె అందులోనే నిద్రపోయింది - నాలుగు గంటలైన తరువాత నిద్రలేచింది. తరువాత తడి తుడిచి పరుండ బెట్టినారు. తెల్లవారింది. ఆవగింజలంత పొక్కులు దేహమంతా వచ్చినవి”.

“పంతులుగారు మిగిలిన చరిత్ర వినకను - మశూచికం వచ్చింది నయమైంది - మీరు చెప్పదలచిన దేమిటి” అని మోహనరావు అన్నాడు. “ఏమీలేదు. నీ విప్పుడు వస్తావామోను, నీ భార్య మశూచికము వలన ఎంత కష్టపడిందో దైవానగ్రహము వలన ప్రకృతిచికిత్స మహత్వం వలనా ఆమె అంగవైకల్యం లేకుండా ఎలా తేరుకుందో చెప్పదామనుకున్నాను. ఆమె ఒక రోజున మాటరాకపోయేటప్పటికి శ్రావ్యమైన తన కంఠధ్వని ఎక్కడ లేకుండా పోతుందోనని చాలా భయపడింది. ఆ బాధకూడా లేకుండా రంగునైద్యం చేసి దాటించాను. అయితే నే నొక్కటి చేయలేకపోయాను. ముఖంమీద దట్టంగా పోత పోసింది. మానుపట్టేటప్పుడు ముఖంమీద తడిగుడ్డ వేసుకోమన్నాను. చలి కాలమగుట వలన ఆ తడిగుడ్డ వేసినపుడల్లా వణుకు పుట్టేది. అందువల్ల నూనె రాచుకోమనేవాడిని. ముఖానికి వ్యాసులైనూ, సోష, మొదలైనవి రాచుకోటం అలవాటుగల ఆ పిల్ల నూనె రాచుకోటమంటే అసహ్యపడింది. ఎప్పుడో తప్ప రాచుకోనేది గాదు. అందువల్ల పరకాయించి చూస్తే ముఖంమీద యింకా అక్కడక్కడ మత్సలు కనపడతై. ఆ పిల్ల ఎన్నిసార్లు అద్దం చూచు

తుని కంటనీరు పెట్టుకోటం నేను చూచాను. మీ భర్త నిన్ను పూర్వము వలెనే ప్రేమగా చూస్తాడులే, భయపడబోక, నేను గూడా చెవుతాను అని ధైర్యం కొలిపేవాడిని. నీవు యిప్పటికీ అమెరికా నుంచి వచ్చావు. దమయంతి వలె ఆవిడ్డ నీ కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంది. పెద్దవాడను. చికిత్సలో నేను చేసిన ఈ కాస్త పొరపాటును మన్నించి ఆమెను యథాపూర్వకంగా స్వీకరించవలసినదని నాకోరిక. లక్ష్మీనారాయణుల వలె మీరిద్దరూ దాంపత్యాన్ని స్వీకరించి సుఖంగా ఉండవలసిందని ఆశీర్వాదిస్తున్నాను, అని అన్నాను. అప్రయత్నంగా నాకుడిచేయి అతనిశిరస్సును స్పృశించింది. అతడు నమ్మడై చేతులు మోడ్చాడు. దూరాన ఎక్కడో పిల్లం గోవిమోత వినబడింది. అతడిట్లా చెప్పాడు. మాతండ్రి ఆత్మూరి లక్ష్మీనరశింహ సోమయాజులవారి శిష్యుడు. ఆర్యవైస్యలెట్లా ఉండాలో విసి, మననంచేసి, మానాయనగారు ఆచరించారు. మాయింట్లో పూజామందిరంలో మానాయనగారు సంధ్యాద్యనుష్ఠాలయిన తరువాత యథావిధిగా దేవతార్చన చేసేవారు. మహాన్యాసపూర్వకంగా రుద్రాభిషేకంచేసేవారు. నాకు వివాహవయస్సువచ్చిన తరువాత ఎంతోమంది భాగ్యవంతులు వేలు వేలు కట్టుమిస్తామని వ్యాపారంలో భాగం పెడతామని వచ్చేవారు. మాకే కావలసినంత వ్యాపారం యుండుట వలన వ్యాపారంలో భాగాలు మాకు అక్కరలేదని చెప్పేవాడు. మిగతవారిపిల్లలనుచూసివచ్చి పిల్లలసౌందర్యం నచ్చక వదలివేశారు. కొందరు అందకత్తెలున్నా వారియింటి ఆచారాలూ, నడవ

డులూ, నచ్చక వదలివేశారు. ఒక సారి మా మామగారి ప్రస్తావన వచ్చింది. ఆయనకు కమలనే కూతురు ఉందనీ, ఆమె బాగా చదువుకుందనీ, అందంగా ఉంటుందనీ, ఎవరో చెప్పాడు. ఆయన ఏమీ కట్నం యివ్వడనీ, యివ్వనని చెబుతాడనీ, అందువల్ల మంచి సంబంధాలు రావటలేదనీ మంచి సంబంధం వస్తేనేగాని యివ్వనంటాడనీ కూడా ఆయన చెప్పాడు. మా నాయనకు ఈ సంగతులన్నీ బాగా నచ్చినై. నాకీ పిల్లను చేయాలనుకొన్నాడు. వ్యాసారం మీద వారి ఊరు వెళ్ళినప్పుడు సందర్భం చేసుకొని ఈ పిల్లను చూచి వచ్చాడు. ఈ ఊరి గోవిందశ్రేష్ఠిగారే పెళ్ళిరాయబారాలు చేశారు. పిల్లా, నేనూ, ఒకరి నొకరము చూచుకోలేదు.

కన్యకావరమేశ్వరీ స్త్రీలలో మాకు విడిది ఏర్పాటు చేయటం, అక్కడే మేము వంటలు చేయించుకొని విందులూ వినోదాలు జరుపుకొనటం మీ రెరిగినదే. ద్వారం వెంకటస్వామిగారి పాటకచ్చేరినాడే మా మామగారు నాకు మీ ఆశీర్వాదం లభింపచేశాడు. ఈ సందర్భంలో ఒక ఆంతర్యమైన విషయం మీకు చెప్పాలి, అని ఆటూయటూ తొంగి చూచాడు. మేము మూడవ అంతస్తు మేడ గదిలోనికి వెళ్లాము. పోతూ పైకి ఎవ్వరూ రావద్దని చెప్పి వెళ్లాము.

అతను యింకా ఇలా చెబుతున్నాడు. లగ్న కాలము నందు తేర శెల్లా తొలగించారు. నేను చాలా అపరాధం చేశాననుకొన్నాను. అంత దివ్యసుందర విగ్రహానికి నేనూ నా ఐశ్వర్యంగాడా సరిపోలవనుకున్నాను ఆమె కన్నెత్తి నన్ను చూచింది. తరువాత రెప్పలు

వాలించింది. అప్పటినుండి యిప్పటిదాకా ఆమె తెరచినకన్నులను తిరిగి చూడలేదు. మొదటి సారి ఆమె తెరచిచూచినప్పుడు నాకు కాన్పించిన ఆకర్ణాంతములనూ, ప్రపుల్లారవింద సదృశములనూ అగు కన్నులు యిప్పటికినీ నాహృదయ ఫలకమున హత్తుకొనియున్నవి. ఆకన్నులనే యిప్పటికినీ మనసులో పూజించుకొనుచున్నాను.

పెండ్లిలో ఆమె చెలికత్తెలు ఆమెను వీణ వాయింపమనేవారు. ఆమె వాయింపేదికాదు. బలవంతానెప్పుడైనా వాయింపినా అందులో అపశృతి గాని అపశృతి ఏదో నాకు స్ఫురించేది. వివాహం జరిగిపోయింది.

శోభనపురాత్రి ఆమెను యెన్నో విధాల ఉపలాలనం చేయటానికి ప్రయత్నించాను. ఆమె చాలా విముఖముగా ఉన్నట్లుతోచింది. ముఖము మీద ఉన్న సీగ్గుకాదు - ఏదోస్థిరపడిన వైముఖ్యమున్నదని నిశ్చయించుకున్నాను. అయినా చదువుకున్నదిగదా అని మెల్లగా 'నీకు దేహములో ఉల్లాసముగా లేదా' అన్నాను - 'నేను యింతవరకు ప్రేమింపలేకపోయినాను - ఊమించండి' అన్నది.

అప్పుడు జ్ఞాపకంవచ్చింది. పెండ్లిలో 'నీవు కట్నం పెట్టలేక ఈ అనాకారిని మెడకుపోశావు. అందంగా ఉన్న పేదవాడి కిచ్చినా నేను సంగీత పాఠాలు చెప్పి కుటుంబపోషణ చేసేదానను' అని కమల తండ్రితో అన్నట్లు నాకు వినబడేలాగ యెవరో చెప్పుకున్నారు. నా కిప్పటి కండ్లు పూర్తిగా తెరువులు పడినై.

'నేను నిన్ను నిర్బంధించేటంత మోటుతనం అలవాటులేదు. మంచిరోజులు వచ్చి నీవు

ప్రేమింపగలిగేదాక యెదురుచూస్తానన్నాను. ఇంతవరకు 'నాతిగల బ్రహ్మచర్యమే చేస్తున్నాను- కొంతకాలానికే యేదో నైరాశ్యము, విసుగు, చికాకు నాలో కనబడినై - ఏదన్నా ఉల్లాసం కలిగించే పనికొరకై వెదుక నారంభించాను.'

ప్రతిదీ మొదట్లో ఉత్సాహం కలిగించినట్లే ఉండి చప్పబడిపోయేది - అప్పుడు అమెరికా వెళ్ళి చూచిపద్దా మనిపించింది. మాతండ్రితో చెప్పాను. ఆయన యెన్నోవిధాల నాప్రయత్నాన్ని మాన్పింపచూచాడు - చివరకు ఆశీర్వదించి పంపాడు.

అమెరికాలో అనేక సుందరమైన చోట్లను చూచాను. సీతాకోక చిలుకలవలె వింతవింతలగు అమరికలు చేసుకొన్న యువతులను ప్రోధాంగనలను చూచాను. ఇవి యేవీ నాకు తృప్తినియలేదు. నాదేశము-నాకమల- యీ రెండే. కానీ నాకమల నాకమల కాలేదు. హిందూదేశము పోదామా? వద్దా? అనుకొన్నాను.

చికాగోలో ఇండియాక్లబ్బు అను సంఘము గలదు. నేను ఒకరోజు సాయంకాలము అచటకు వెళ్లాను. ఆరోజున చాలామంది భారతీయులు అచటకు వచ్చారు. తెనుగువాళ్లు చాలామంది ఉన్నారు. సంగతి యేమిటీ అన్నాను. ఆరోజున చెన్నపట్నము ట్రేవన్లో ద్వారం వెంకటస్వామినాయు ఫిడేలు సోలో, దాని తరువాత మినర్సు మోహనరావు వీణెడబుల్ ప్రోగ్రాము ఉన్నదీ అన్నారు. సకాలానికి స్వీచ్ వేశారు.

ఫిడేలుపాట వింటున్నాను. గడియారము ముల్లు తిరుగుతోంది. పాట అక్కడే ఉంది. నేను

పాటలో లీనమైనాను.

తరువాత వీణె ప్రారంభించింది. 'మునునేచేసిన పూజాఫలము' అను పల్లవి యెత్తుకొని వీణె శృతిలో తన గొంతుకలిపి నాకమల పాడుతోంది. స్వేచ్ఛగా పాడుతోందేమో నాకా పాటలో అపశృతి స్ఫురించలేదు. పసిడికి తావి అబ్బితే బాగుంటుందీ అనుకొంటాము. నాకమలకు రెండూ అబ్బించవి. కానీ నాకమలే నాకు అబ్బలేదు, అనుకొన్నాను. పాట చాలా బాగున్నది. నాయుడుగారి ఫిడేలుకు దీటువస్తుందని చెప్పలేనుగాని సహజముగా వీణెకు ఉన్న మార్దవము ఫిడేలుకు లేదు. అందువల్ల రెండూ సమముగానే ఉన్నవేమో అనుకున్నాను. ఇందులో కొద్ది స్వాభిమానముకూడా ఉన్నదేమో చెప్పలేను. ఆమెనుగూర్చి యిలాగే కలలుకంటూ అమెరికాలో ఉండిపోయాను. ఈలోపల కమలకు మశూచికము రావడము నయము కావడము కూడా మాతండ్రి, నామామగారు వ్రాసిన రేడియో గ్రాము, ఏయిర్ మెయిల్సు, మొదలగువాటి వలన తెలుసుకొన్నాను. ఇంతలో ఒకటెక్కికలో బ్రాంచిలో నేను తర్బీను పొందుతూ ఉండి యిప్పటిదాకా రాలేకపోయాను. ఇప్పుడు నాకు మీరు చెప్పదలచినదేమో చెప్పండి అన్నాడు. నాకు ఆశ్చర్యము వేసింది. అతని యోగ్యతను గూర్చి గౌరవము కూడా కలిగింది. నేను రేపు ప్రొద్దున వచ్చి మాటలాడతాను అని చెప్పి వెళ్లాను.

మర్నాడు నేను వెళ్లేటప్పటికి తల్లీ, తండ్రి కుమార్తెను యేదోబుజ్జగిస్తున్నారు. ఆమెనిర్లిప్తముగా కూర్చొన్నది. అక్కడి సోఫాలో కూర్చొని రాత్రి మోహనరావు చెప్పిన

వృత్తాంతమంతా సవిస్తరముగా చెప్పాను. ఆమె తండ్రి “అమ్మా! యీ వృత్తాంతము నిజమేనా?” అన్నాడు. ఆమె కంటసీరు పెట్టింది. ముఖముమీద సిగ్గు తాండవిస్తోంది. ఒకసారి నావంక తలెత్తిచూచి నన్ను వారివద్దకు తీసికొని వెళ్ళండి. నేను క్షమార్పణ కోరుకొంటాను అన్నది. రాత్రి నేను మోహనరావు మాటలాడిన గదిలోనికి ఆమెను తీసికొని వెళ్లాను. మోహనరావు అప్పుడే బత్తాయి పండు వలుచుకొని తింటున్నాడు బల్లమీద ఖాళీచేసిన ఫలహారపు పల్లెము పెట్టిఉన్నది. నే నామెను తీసికొనివెళ్లేటప్పటికి ఆతను నిబ్బరముగా కూర్చున్నాడు. నే నొక కర్చీలో కూర్చున్నాను. నేరం చేసిన బడిలోని పిల్లకాయవలె ఆమె నాయెదుట నుంచోంది. మోహనరావు, సీభార్యను తీసికొని వచ్చాను, అన్నాను. తాము నాభాగ్యవిధాత అన్నాడు. నాకు సిగ్గేసింది. కమలా నీవు చెప్ప తలచిందేమో చెప్పు అన్నాను. ఆమె సిగ్గుతోను, గాఢర్యముతోను యెంతోసేపు చెప్పింది. దాని పర్యవసానము యిది. ‘నేను చిన్నప్పటి నుండి గారాబముగా పెరిగాను. నేను యెంతో అందగత్తెనని మా బంధువులు అంటూ ఉండేవారు. నాకు ఆనమ్మకమే యేర్పడ్డది. లోకోత్తరమైన సౌందర్యము గల పురుషుణ్ణి వివాహమాడవలెనని అనుకొనేదానను. అప్పటినుండి యిప్పటిదాకా నేను కోరిన సౌందర్యఖనియైన స్యష్టపురుషుడు నాకు యెక్కడా కనిపింపనే లేదు. నావివాహము నాటికి ఆస్వాతిశయమే ఉండేది. సిగ్గుచేత పెండ్లికి ముందుగాని, పెండ్లిలోగాని తలితండ్రులతో యీ విషయమును చెప్పలేకపోయి

నాను. లగ్నమునాడు నేను నాభర్తను చూచేటప్పటికి నా ఆశలన్నియు నశించిపోయినట్లు నాకు తోచింది. ఆ భీభత్సముతో నాకు మతి పోయింది. నాకు మతితెలిసి చూచేటప్పటికి నేను మా అత్తచారి యింట్లో ఉన్నాను. అంతా జరిగిపోయింది. యావజ్జీవము బ్రహ్మచారిగా ఉండామనుకొన్నాను. తరువాత చిన్న చిన్న వార్షికోత్సవాలలోను, వినోదాలలోను నాపేరు అడిగివేయించుకొనికూడా వీణ వాయిం చేదానను. సభికులు యెంతో మెచ్చుకొనేవారు. మోహనరావు నాకు బాత్రికా తగనివాడని నేను అప్పుడు తలిచేదానను.

ఒకరోజున మాయింటికి మెడ్రాసు రేడియో కంపెనీయేజెంటు వచ్చి నాపాట రేడియోలో ప్రోగ్రాము యిప్పించాలి అని మానాయనను అడిగాడు. మా అమ్మ వద్దనే అంటున్నది. అయినా మానాయన ఒప్పుకొన్నాడు.

రేడియోపాట రాత్రి వెంకటస్వామినాయుడు గారి ఫిడేలు తరువాత నావీణ జరిగినవి. మరునాడు మెడ్రాసు పత్రికలన్నీ మా యిద్దరి వాయిద్యమును ఖాగున్నదని మెచ్చుకొన్నాయి. హిందూ పత్రిక ఆర్టిస్టు నాపాటను ప్రత్యేకముగా మెచ్చుకొన్నాడు నాకు చాలా ఆనందము కలిగింది, నాగర్యముకూడా ఉన్నత శిఖరములకు అందుకొన్నదని యిప్పుడు ఒప్పుకొన్నాను.

ఆరాత్రి యింటికి వస్తూ ఉండగా మెయిలులోనే జ్వరము తగిలింది. అది మశూచికజ్వరమని నాకు తెలిసిననాడుత్తడిల్లిపోయినాను. నాముఖమంతా నల్లనిమచ్చలు ఉన్నట్లు నేను నాభర్తను స్వీకరింపమని ప్రార్థేయపడినట్లు నన్ను దెప్పటూనిరాకరించినట్లుభావింపుకొనేదానను

అప్పుడు నాకన్న నాభర్తయెంతసాదర్యముగా ఉన్నాడో నామనస్సుకు వచ్చింది ఒక రోజున కన్నులలోపలి పొక్కులుచితికి కన్నులు యెర్ర పడినాయి. కన్నులు కనబడలేదు. నేను గ్రుడ్డి దాననైతే నాభర్త నన్ను స్వీకరిస్తాడా అనుకొనేదానను. ఒకరోజున మాటరాకుండా పోయింది. హిందూ ఆర్టిస్టు మెచ్చుకొన్న నా కంఠములోని మాధుర్యము పోయి చివరకు మాటకూడారాకుండాపోతే నాభర్త స్వీకరిస్తాడా అనుకునేదానను. నాభర్తను అవమాన పరచాను. అతను యెప్పుడైనా తిరిగివస్తాడా అనిరోజులు లెఖిపెట్టేదానను. నిరాశపొందేదానను. ధైర్యము తెచ్చుకొనేదానను. విసుగు వుట్టేది. చికాకువుట్టేది. నాతల్లిదండ్రులకు నా ప్రవర్తన అర్థమయ్యేదికాదు. మోహనరావు మీతో చెప్పినసంగతులన్నీ అక్షరాలజరిగినవే.

ఆయన సౌందర్యము చర్మముమీదకంటే లోపలనే యెక్కువగాఉన్నదని నాకు యిప్పుడు తెలిసింది. హృదయసౌందర్యము పోలిస్తే ఆయన కాలిగోరికికూడా నేను చాలను. ఆయనకు దాసిగానుండుటకు కూడా నేను చాలుతానో లేదో. వారిక్షమాభిక్షవేడుతున్నానని కాళ్ళ మీదపడింది. అతడామెనుపైకెత్తిదగ్గిరగాసోఫా మీద కూర్చోపెట్టుకొన్నాడు. నాకువేదము రాదుకనుకమామూలు మాటలతోనే ఆశీర్వాచనముచేశాను. ఆరోజు సంక్రాంతి. సంక్రాంతి పండుగకు వచ్చిన భజంత్రీలు కామవర్ధనీరాగమునుశ్రావ్యముగా పాడుచున్నారు.

భగవంతుని చైదములు అనిర్వాచ్యములు. కష్టములో కూడా సుఖబీజాలను ఉంచుతాడు అనుకొన్నాను.

చుట్టతాగు దురభ్యాసము

మహాత్మా గాంధీ

ప్రశ్న:- మద్యపాన నిషేధమును గురించి చాలకాలమునుండి యెంతో ఘాటుగా వ్రాయుచున్నారు. కాని, చుట్టతాగుటను గురించి అంతఘాటుగను, తరుచుగను వ్రాసి యుండలేదు. భయమును కలిగించు నంత త్వరగా యీ చెడుగు వ్యాపించుచున్నది. చిన్న పిల్లలు కూడా యెంతో ఎక్కువగా దానికలవాటు పడుచున్నారు. చుట్టకాల్పుటచే తగలబడి పోవుచున్న కోట్లకోలది ధనము, మనబీద దేశములో మంచిపనులనిమిత్తము వినియోగించ వచ్చును.

జబాబు:- ఆయన యెత్తిపొడుపు నిజమైనదే

కాని పాతదే. భయమును కలుగజేయు నంత మర్యాదస్థానము చుట్టకాల్పుటకు యిచ్చుట వలననే, దానిని నేను గట్టిగా చెప్పకుండుటకు కారణము. ఒక దురభ్యాసము ఆస్థితికి వచ్చినప్పుడు దానిని నిర్మూలించుట యెంతో కష్టము. ఈ విధముగి అంగీకరించుటవలన అర్థములేని దురభ్యాసమును తగ్గించుటకు ఆందోళన చేయరాదని భావించరాదు. అది యెప్పుడు, యేవిధముగ చేయవలయు ననునదే ప్రశ్న. దానికి జబాబుచెప్పటకు నాకు సమర్థత చాలదని విచారముతో నేను విస్పృహచున్నాను.

స్త్రీల వ్యాధులు

అనార్తవము

స్త్రీలలో ప్రతి చాంద్రమాసములోను ఒక తూరి కలుగుతూ ఉండే ఋతుధర్మము కలుగ కుండుటకు అనార్తవమని పేరు. గర్భధారణ కాలమునను, వయస్సు మళ్ళినప్పుడును అగి సోయే ఆర్తవమునకు యీ పేరు వర్తింపదు. అది జబ్బున్నా కాదు.

14, 15, 16 సంవత్సరములు వెళ్ళినను కన్యక రజస్వలకానిచో దానికి బాలికా అనార్తవ మనియు, మధ్యకాలములో అకస్మాత్తుగా ఆర్తవము ఆగినచో అగంతక అనార్తవ మనియు, వయస్సు మళ్ళక పూర్వమే అకాల ములో కలిగే అనార్తవమునకు అకాల అనార్తవ మనియు పిలుస్తాము. ఇందులో బాలికా అనార్తవమును గురించి ముందు వాసెదను.

బాలికా అనార్తవము - కారణములు

చిన్నతనములో యుక్తమైన ఆహారము లభింపక పోవుటవలన ఆర్తవము ఆలస్యముగా కను బడును. మాతృగర్భమునం దున్నప్పుడే లభించిన వ్యాధుల వలన రక్తమునందలి నైర్మల్యము తగ్గి ఉండుటవలనను ఇదికలుగును. తినినపదార్థము సరిగా జీర్ణము కానపుడును, రసధాతువు క్రమముగా రక్తముగా మార కుండుటవలనను ఈవ్యాధి కలుగును. బిడ్డగా నున్నపుడే కలిగిన (శిశువ్యాధులలో కలిగిన) దేహదౌర్బల్యమువలనను ఆర్తవము ఆలస్య ముగా కలుగును. చిన్నతనములో కలిగిన గండమాల, ఊయ, రిక్తెట్లు మొదలగు దేహమును క్షీణింపజేసే వ్యాధులవలన దౌర్బల్యము కలుగును. అందువలన కూడా

యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది. రక్తక్షీణము, పాండువు, తరుచుగా పస్తాఉండే జ్వరము, సన్నిపాతజ్వరము మొదలగువానివలన కూడా ఆర్తవము ఆలస్యమగుట కలదు.

గర్భాండములలో ఉండవలసిన మార్దవము లేక మొద్దుబారి ఉన్నప్పుడును ఇట్టివ్యాధి కలుగును. జననేంద్రియాలలో ఉండవలసిన చైతన్యము తగ్గిఉండుటవలనను ఇట్టి వ్యాధి కలుగుచున్నది తెగతిని, పనిచేయుటకుండా ఉండుటవలన కొవ్వెక్కిన దేహమునందు కూడా జననేంద్రియాలలో చైతన్యము తగ్గి పోయి యీ వ్యాధి కలుగుచున్నది.

రసము రక్తముగా మారక కలిగే శ్వేత ధాతువుకూడా ఆర్తవమును ఆగును.

ఇంకొక విధమగు కారణముకూడా గలదు. గర్భాండములో పక్షమైన శోణితాణువు చేరి నప్పటికీ గర్భాండము కఠినముగా నున్నయెడల అందలి ఋతురక్తము బయటకురాదు. జన నేంద్రియాలలో బరువుగాన, నొప్పిగాను ఉంటుంది. గర్భాండము ఋతురక్తమును వెడలింపనందువలన దుర్బలముగానుండే బహిష్కార్యావయవములలోనికి ఋతురక్తము చేరుకొని వెడలుట వలనకూడా ఆర్తవము ఆగిఉండును. అప్పుడు ఋతురక్తము ముక్కు లలోనుండిగాని, నోటివెంటగాని, ఆసనము వెంటగాని, మూత్రద్వారమునగాని వెడలి పోవును.

ఇట్టి వ్యాధికి చికిత్స చేయుటలో ఋతురక్త స్రావకరమగు మందులను తరుచుగా వాడు చుండుదురు. వాటిని వాడరాదు. వాడినందు వలన అవయవములును చెడిపోవును.

చికిత్స

జననేంద్రియాలలో ప్రత్యక్షముగా రోగము లేనపుడును, రక్తమానందు చెప్పదగినంత దోషములు లేనపుడును, దేహములో దౌర్బల్యకారణములగు వ్యాధులు లేనపుడును, సామాన్యముగా కనబడే అజీర్ణాదివ్యాధులు లేనపుడును ఆ బాలికకు యీ క్రింది చికిత్స చేయవలెను.

1. తగినంత ఆరుబయటి వ్యాయామము, ఇంటి పనులు, వీటివలన మొద్దు బారిన దేహోపయవములలో చైతన్యము కలుగుతుంది. కదలించిన అవయవములందు బలము చేరుకొంటుంది.

2. ఉదయము పూట పాదరత్నము లేకుండా మంచుపడినట్టిగాని, పడనట్టిగాని గరికమీద నడక. ఇందువలన ఉదరమునందలి అవయవములలోని మాంద్యముతగ్గి చైతన్యముతగ్గును. నడకకూడా ముసలమ్మలవలె నడవక నిటారుగా నుంచొని నడచుట

3. నీటిలో ఈత. ఈత వలన ఉదరము నందలి అవయవములలోని చెరువేడి తగ్గి బలము చేకూరును.

4. సామ్యమైన ఒత్తిడితో మోకాటిమీదను, వెన్నుమీదను నీటిధార. దీనివలన ఉదరమునకు సంబంధించిన నాడలందు ప్రతీకారము (రెస్పెక్స్ ఏక్షను) కలిగి గర్భకోశమునకు సంబంధించిన యీ వ్యాధి తగ్గును.

బాలికలలో నాలుగు వారములకు ఒకతూరి చిన్నులు బరువగుటయు జననేంద్రియములందు బరువును, పొట్టును కలుగును. దీనికి యీ క్రింది చికిత్స చేయవలయును.

ఈ సీతిలో గర్భాండమునందు శోణితాణువు

పక్వముగుచునే ఉన్నదనియు అందుండి ఋతురక్తమును బయటకు గెంటే సామర్థ్యము లోపించి ఉండటవలన ఆర్తవము ఆగిపోయినదనియు మనము గ్రహింపవలయును.

ఇట్టి స్థితియందుమాత్రమే ఋతురక్తమునుబయటకు వెడలినదగిన ఈ ప్రక్రియలు చేయవలయును. ప్రతిదినము ఉదయముపూట మలసాధికకు చిన్నీటితో ఎనిమూ చేయవలయును. నులకమంచమమీద బోర్లపడుకొని పొత్తికడుపునకు పదిగిమషములు నీటి ఆవిరి, సాయంత్రము ఒకలింగస్నానము చేయించి పొత్తికడుపునకు యెండతగులునట్లు పరుండవలయును. దినము విడిచి దినము అప్పడాల కర్రతో పొత్తికడుపుమీద నేయిరాచి అప్పడము ఒత్తినట్లు నెమ్మదిగా మర్దనము చేయవలయును. మలబద్ధకము గురించి చెప్పిన ఉదరసంబంధమైన వ్యాయామమును కూడా ప్రతిదినము చేస్తూఉండవలయును.

ఆగంతుక అనార్తవము - కారణములు

జ్వరము, పొంగు, ఆటలమో, మళూచికము, శ్వేతకసుమము, మొదలగు వ్యాధుల తరువాత దేహములో దౌర్బల్యము తగ్గిఉండుటవలన ఆగంతుకముగు అనార్తవము కలుగుతుంది. దీనికి కూడా ఋతురక్తస్రావకరములగు మందులువాడుతారు. దేహములో బలము చేకూరినంతినే ఆర్తవము తిరిగి ఆరంభించును. దేహమునకు తిరిగి బలముచేకూరని యెడల క్రమముగా పాండువు, రక్తక్షీణము, శ్మయ మొదలగు వ్యాధులు కలుగుటకు వీలుండును. కనుక ఒక యవతికిగాని, ప్రాథమికంగాని యిట్టి వ్యాధి కలిగినప్పుడు బాలిక అనార్త

వమునకు చెప్పిన చికిత్సప్రక్రియలతో అయిదు ప్రక్రియలను ఆచరించ వలయును.

అకాల అనార్తవము—కారణములు

స్త్రీలలో సాధారణముగా 45, 50 సంవత్సరములమధ్య వయసు ముగ్గురు. ఇంతకుముందుగా ఆర్తవము యెవరియందైనా ఆగిపోయినయెడల అది అకాల అనార్తవ మందుము. స్త్రీలలో గర్భధారణము వలన కలిగే అనార్తవమందు యీ క్రింది లక్షణములుండును. పైత్యముగా నుండుట, వికారము, దౌర్బల్యము. ఈ గర్భధారణము నకు చికిత్స చేయనక్కరలేదు.

దీనికి కారణములు- రక్తక్రీణము, గండమాల,

నవాయి, ప్రసవకాలములో యెక్కువగా రక్తము పెడలిపోవుట, గర్భస్రావములు మందులవాడుక, కాలిక మైన అజీర్ణము, గ్రహణి, అతిసారము.

11, 12 వ యేటనే ఋతుమతులైన బాలికలు పెద్దవారైనపుడు వయస్సు మళ్ళినయెడల అది 35, 40 సంవత్సరముల యేటనే జరుగును. దీనికి ప్రత్యేకముగా చికిత్సలేమీలేవు. బాలికా అనార్తవములో చెప్పిన మొదటి 5 ప్రక్రియలే అకాల అనార్తవమునకు కూడా చేతువలెను. ఇందువలన వయసు మళ్ళిన కాలములో దేహములో కలిగే మార్పులవలన సంభవించే దౌర్బల్యాది అనారోగ్య లక్షణాలను తగ్గించు కొనుటకు వీలుగా నుండును.

రోగములు అందుకు దగిన పథ్యములు

స్వామిహంసానంద సరస్వతి

1. రోగములకు ఔషధమే చికిత్సాసాధనమని అనేక వైద్యులుకును రోగులకును నమ్మకము. పథ్యములేని మందంటే రోగులకు అమితానందము. కఠినమైనపథ్యము విధించిన, అనేకమంది రోగులు చికిత్స చేసుకొనుటకే యిష్టపడరు. అయినప్పటికిని మందులు వాడకుండానే కేవలము పథ్యముతో రోగము లకుదుర్చుట మన అనుభవము. తగని ఆహారాన్ని మితిమీరి భుజించుటచే రోగములు తప్పము లగుచున్నవి. అందువలన తగువైన ఆహారాన్ని సక్రిమమైన స్థితిలో మితముగా ఉపయోగించినట్లైతే రోగములన్నియు నాశనమగునని మన నిశ్చయము. కొంత ఔషధ సేవనశక్తివలన, కొన్నిరోగములు శమించినప్పటికిన్ని చెడుగు ఎక్కువగా సంభవించు

చున్నది. గనుక మందులే ఉపయోగించకుండ యుక్తమగునట్టి ఆహారాన్నే ఔషధముగా భావించి తెలివితేటలుగలిగి మంచి నడవడికతో ప్రవర్తించినయెడల రోగములు నాశనమైపోవును. శరీరానికి ఏలాటి చెడుగూ సంభవించదు. మరియు కష్టములుండవు. మలము, మూత్రము, చెమట, కఫము, వాతము మొదలగువానిని చక్కగా బహిష్కరించుచికిత్సలు జరిపినరీయైన పథ్యముతో నుండిన రోగములు సునాయాసముగా కుదురును.

2. సరాసరికి అన్ని జబ్బులయందును అజీర్ణ కారకములగు పప్పుపదార్థములను, కొవ్వు పదార్థములను వడలవలెను. సాలు అజీర్ణము కలిగియుండు నప్పుడు పుచ్చుకొనగూడదు,

కాఫీ, టీ, సారాయము, నల్లమందు, ఓవల్ టీన్, కోకో, కృత్రిమ పాలు, పోగాకు, గంజాము, నన్నము, బీడి, చుట్ట, సిగరెట్, తాంబూలము, సంభోగము మొదలగున వన్నియు విసర్జనచేయవలయును. మనోచింతలకు చోటివ్వకూడదు. ఆత్మశాంతి గలిగి సౌమ్యముగా నుండవలయును. కాని ఆ యారోగములకు తగినట్లు నిశ్చయింపబడిన ఆహార పదార్థములతో భుజింపవలయును. తక్కిన వాటికి స్వస్తిచెప్పవలయును.

అరుచియందు పథ్యము

3. మలమూత్ర విసర్జనకు తగువైన క్రియలను జరుపుచు కనీసము మూడు దినములైనను ఉపవాసముంటూ ఎద్దానిని తాకక శుద్ధమైన జలమునే త్రాగవలయును. ఉపవాస తదనంతరము నన్న నిమ్మపండ్ల రసము, తర్వాత పుల్లనారింజ, చీనీనారింజ, కమలా, ద్రాక్ష, వీటిరసమును మాత్రమే అరుచిపోవునంతవరకు ఉపయోగిస్తూ యోగ్యత ననుసరించి ఆహారాన్ని హెచ్చించుచూ రావలయును.

వమనమునకు పథ్యము

4. అరుచికి ఏ పథ్యము చెప్పబడినదో అదియే వమనమునకును జరుపబడిన చాలును. కాని, నిమ్మపండు రసము ఎక్కువగా వాడుట చాలమంచిది. వాంతిలో రొమ్మనొప్పి ఉన్నట్లైతే కొంచెము అల్లపురసము తేనెతో కలిపి తీసుకొనవచ్చును.

విరేచనమునకు పథ్యము:—

(5) దాహము కలిగినప్పుడు శుద్ధజలమును త్రాగవలయును, నీరు, మజ్జిగ అప్పుడప్పుడు నిమ్మ నీరుతో కలిపిన మజ్జిగ త్రాగ

వలెను. విరేచనాలు నిలుచునంతవరకు యితర ఆహార పదార్థాలేవియు భుజింపరాదు. కొంపలను తీయునట్టి ఉప్పు, కారము, చింత పండు సంపూర్ణముగా వదిలివేయవలెను. పాదములతోనైన వాటిని తాకరాదు.

కడుపునొప్పి, ఉబ్బసములకు పథ్యము

6. అరుచికి చెప్పబడిన పథ్యములో జీర్ణమునకు కష్టతరములగు పాలు, పప్పుపదార్థములు, పిండి పదార్థములు, గడ్డలు, అన్నము, రొట్టె మొదలగు బలకరమగు పదార్థములు వదలవలయును. తేలికగా జీర్ణించు పండ్లరసము, పండ్లు, లేత కొబ్బరినీరు, పలచని మజ్జిగయు, అప్పుడప్పుడు పుచ్చుకొనుచుండిన చాలమంచిది. ఆకలి బాధకు తాళలేనప్పుడు బియ్యపు గంజనీటిపై నుండు తేటనీరును, లేక గోధుమ గంజపై తేటనీరును త్రాగిన సులువుగా జీర్ణించును. యింకను ఎక్కువ తినవలయునను జిహ్వచావల్యము కలిగిన యెడల - పొన్నగింటి, గుంటగలగర, బచ్చలి, మెంతికూర, దోసకాయలు ఉడికించి మితముగా చల్లార్చి ధారాళముగా తినవలయును. దోసకాయలు, గుమ్మడికాయలు, పొట్లకాయలు, బీరకాయలు, దొండకాయలు యివి వచ్చివిగానో లేక ఆవిరితో నుడికించి గాని తినవచ్చును. మలబద్ధకము, కడుపునొప్పి పూర్తిగా వదిలిన తర్వాతనే, మజ్జిగన్నము తినవచ్చును. పప్పు, చారు క్రమక్రమముగా చేర్చుకొని భుజింపవచ్చును.

7. జ్వరమునకు పథ్యము:— జ్వరము కలిగినప్పుడునుండియే యాహారమును తిన గూడదు.

(55 శీతీమాడుడు)

అంతర్వీణము

మృ. ఆం.

=====

మానవజాతిని పీడించు దుర్భర రోగములలో అంతర్వీణము చాలా ముఖ్యమైనది. మిగిలిన రోగములకన్న యీ రోగముతో చాలా యెక్కువమంది చనిపోతున్నారు ప్రజా రోగ్యమునకై వెచ్చింపబడు ప్రభుత్వ ధనము యీ భాగములో పూర్తిగా నిష్ప్రయోజనమగుచున్నది. దీనియొక్క వృద్ధి తీయములును, కారణములును, మందువైద్యము వారి నిర్ణయ పద్ధతులను, చికిత్సా విధానములను ఫలితములను సావకాశముగా తెలుసుకొందాము. ప్రకృతి వైద్యమువారి దృష్టితో రోగనిదానమును చికిత్సా క్రమమును పరామర్శిద్దాము.

డాక్టరు టిల్డన్ తన ఆరోగ్య తత్వములో యీ క్రింది విధముగా చెప్పాడు. ఆరోగ్య విషయికమగు నూతన పరిశోధనలగూర్చి యేమేమో చాలా చెప్పుతారు. తీరావించారించగా వీటిలో ఆచారము సత్యము ఉండదు వైద్యము పేరుతోను, మందుల పేరుతోను బంగారు గోడలను కట్టుట మన వైద్యులకు బాగా తెలుసుగాని జలుబు, ఇన్ ఫ్లయెంజా మొదలగు తేలిక రోగములనుకూడా రాకుండా తమ్ము కాపాడుకొనుటకు వీరిచేత కాకుండా ఉన్నది. వీరికే చేతకానపుడు వీరు బయట వారికి బోధించున దేమున్నది ?

అలోపతీ వైద్యులలో డా. డబ్ల్యు. జే. మేయో సిద్ధహస్తుడు, విద్వాంసుడు. శస్త్ర విద్యలో అద్వితీయుడు. వైద్యములో లక్షలాది సంపాదించి కుబేరుడైనాడు. వివిధ విశ్వవిద్యాలయములనుండి పారితోషికముల పొందాడు, తన పని పూర్తిచేసుకొని, అంతర్వీణములను

శస్త్రములతో కుదుర్చుటకన్న బూటకము మరొకటి లేదన్నాడు.

అంతర్వీణముచుండి చావులు పెరుగుచున్నవా, తగ్గుచున్నవా అను ప్రశ్నకు మేయో పండితుడు యీ క్రింది సమాధాన మిచ్చాడు. “గత అరువది సంవత్సరముల పూర్వముకన్న యిప్పుడు మానవులు యెక్కువ కాలము బ్రతుకుచున్నారు. ఇదివరకు నలుబది సంవత్సరములు బ్రతికెడివారు. యిప్పుడు యేబది రెండు సంవత్సరములు బ్రతుకుచున్నారు. అంతర్వీణముకూడా సామాన్యముగా నలుబది సంవత్సరములు దాటిన తరువాతనే ప్రవేశించుచున్నది. అంతర్వీణమునుగూర్చి చాలా పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి. ఇంకా పెరుగుచునే ఉన్నవి.

ఇంత గొప్పవిద్వాంసులకూడా అంతర్వీణమును గూర్చి తృప్తికరముగా చెప్పలేక పోయినాడు. జీవితపరిమాణము పెరుగుట, యెక్కువగా తెలుసుకొనుట మొదలగు కుంటినమాధానములను చెప్పి చాటుకు పోయినాడు.

అంతర్వీణముల వుటుకను గూర్చి తెలుసుకొనుటకు పూర్వము దేహములో కలుగు మంటలను గూర్చి ముందుగా తెలుసుకొందాము. దేహములో యిమడని పదార్థము నంతను బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి యెల్లప్పుడునూ ప్రయత్నము చేయుచునే ఉండును. అరగక మిగిలిపోయిన పదార్థము లోపలనే వులిసిపోతుంది. ఎక్కువ ప్రదేశమును ఆక్రమించుకొంటుంది. విశ్లేషమును పొందుతుంది. విడివడిగాని బయటకు పోదు.

ఈ క్రిమములో వేడి, ఉబుకుట, కందుట బాధ కలుగుతుంది. దారినపోగే ప్రితివారికిని యీలక్షణములు బయటకే కనపడుతాయి. ఈ మంటలు కాలికముగా నిలచిపోతేగాని అంతర్వీణము వుట్టదు. ఏప్రదేశములో రక్త ప్రసరణఅధికముగా ఉంటుందో అచటనే వేడి హెచ్చుతుంది. ఏప్రదేశములోని మలినములు బయటకుపోక లోపలనే నిలచి ఉంటుందో అచటి కణములలో అణువులలో అణువుల కదలిక తగ్గుతుంది. బహిష్కరణ జరుగదుగాన మలినములు నిలచిపోతవి. అందువలన ఉబుకుతుంది ఎక్కవ రక్తము అచట చేరుతుంది గాన కందుతుంది. ఎర్రబడుతుంది. ఉండవలసిన పదార్థముకన్న హెచ్చు పదార్థము అచట చేరుతుంది కాన నరములకు ఒత్తిడి తగిలి, తీపు, బాధ కలుగుతుంది.

మంటలు కలిగినాయిగదా అని మనము ఆదుర్దా పడనక్కరలేదు. రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టి దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూర్చుటకే ప్రకృతి సదా ప్రయత్నము చేస్తూ ఉంటుంది. మలినములన్నీ బహిష్కరింపబడిన తరువాత దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది. బహిష్కరణ క్రిమముగా జరుగకపోతేనే రోగము వస్తుంది. బహిష్కరణ క్రిమముగా జరుగుటలేదని తెలుసుకొని దేహములోని ధాతుశక్తిని జీర్ణక్రియాది మిగిలిన పనులకు వినియోగింపక బహిష్కరణనే జరుపునట్లు చేసినయెడల రోగము త్వరగా నయమగును. రోగపదార్థపు తయారును తగ్గించినయెడల ప్రాప్తలేకపోవుటచే రోగము అంతరించును. అంతర్వీణముకూడా ఒక్క మ్మడిగా వుట్టదు. దీనికికూడా దశలుకలవు. ముందుగా ఆ ప్రదేశము

శము కందుతుంది. తరువాత ఆప్రదేశములో మంటలు కలుగుతాయి. క్రిమముగా అచట కంతి ఒకటి చేర్చుడుతుంది. మొదటలో యిది చాలా చిన్నదిగానే ఉంటుంది. చాలామందిలో యిది క్రమేపీ పెరిగి కుంకుడుగింజంత అగుతుంది. ఈకంతి యికనువెరగక ఆగిపోవుటయు గలదు. సమసిపోవుటయు గలదు. అంతర్వీణముగా మారి బాధాకరము కాకపోవుటయు గలదు. రోగప్రవణత అందుకు అనుకూలముగా నున్నప్పుడు పైన చెప్పిన పెద్దకంతి చిన్నచిన్న కంతులుగా విడబడుతుంది. ఈచిన్నకంతులన్నీ సమానముగా ఉండనక్కరలేదు. ఇందులో గూడా చిన్నవి, పెద్దవి ఉండవచ్చును.

అంతర్వీణము పంశానుగతముగా రాదు. స్వార్జితముగా సంపాదించుకొంటే వచ్చేదేను. తల్లిదండ్రులనుండి యీ రోగము బిడ్డలకు రాదు. వారి అలవాట్లలోని తేడావలననే యీ రోగము వస్తున్నట్లుయిప్పుడిప్పుడు తెలుసుకొంటున్నాము. ఉప్పును యెక్కువగా వాడి నందువలనను యిది పెరుగునట్లు తెలుసుకొంటున్నాము. మాంసముకూడా దీనిని వృద్ధి చేస్తుంది. మాంసమును యెక్కువగాతిను అమెరికాలో యీ రోగమునుండి చాలమంది చనిపోవుచున్నారు.

జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణ క్రియలు తృప్తికరముగా జరగనందున యీ రోగము వుట్టుచున్నది. ఇంజక్షనులు చేయుట, టీకాలు వేయుట దీనికి కారణములగుచున్నవి.

డాక్టరు ఇ. పి. రాబిన్సన్ ధిరావ్యుటిక్ లీవుస్ అను తన గ్రంథములో యీ క్రిందవిధముగా వ్రాశాడు. దేహములోని ఆమ్లముల పరిమితి పెరుగుటవలన అంతర్వీణములు వుట్టు

చున్నవి. మలబద్ధముకూడా తోడుగానే ఉంటున్నది.

పాతమందు వైద్యపద్ధతులతో కలిసిపోయి కొత్త తోవలపోయిన డాక్టరు టిల్డన్ తన 'ఆరోగ్య భాగ్యము' అను గ్రంథములో ఇట్లా చెప్పాడు- హృదయకోశము, రక్తకణములు విరివిపొందుతవి. ఇవి గట్టిపడిపోతవి వాటి లోని స్థితిస్థాపకగుణము లోపిస్తుంది. అందు జీర్ణక్రియ, బహిష్కరణక్రియలు క్రిమముగా జరుగవు. ఈ లోపములవలన వచ్చే రోగములలో అంతర్వర్ణము ఒకటి పొగాకును నమలుటవలనను, పొగాకు త్రాగుటవలనను పొడుము పీల్చుటవలనను హృదయకోశము, రక్తకణములు విరివిపొందుతవి అంతర్వర్ణము కలుగుతుంది.

జీవన పద్ధతులవలన కలుగు రోగములలో యిది ముఖ్యమైనది.

వైద్యశాస్త్రము అను గ్రంథములోని 286 వ పేజీలో డాక్టరు టిల్డన్ యీ క్రిందివిధముగా చెప్పుచున్నాడు. జీర్ణకోశములో ఆమ్లములు చేరి మురుగుటవలన మంటలుపుట్టును. అట్లనే ఆమ్లములవలనను మంటలుపుట్టును. ఆమ్లములవలన ఆయాకోశములు విరివిపొంది తరువాత గట్టిపడును. ఆమ్లములు యెక్కువ కాలము నిలిచిన కొలదీలోపలి ఆకుత్వచమును, కండరములను తినివేయును. ఇదే అంతర్వర్ణము ఈ కండరములు గట్టిపడుట వలన బయటనుండి వచ్చు ప్రాణవాయువు వాటిలోనికి చొరబడదు. వాటిలోని మలినములు బయటకుపోవు. లోపలనే నిలిచిపోవును తడి యిగిరిపోవుటవలన యెండిపోవును.

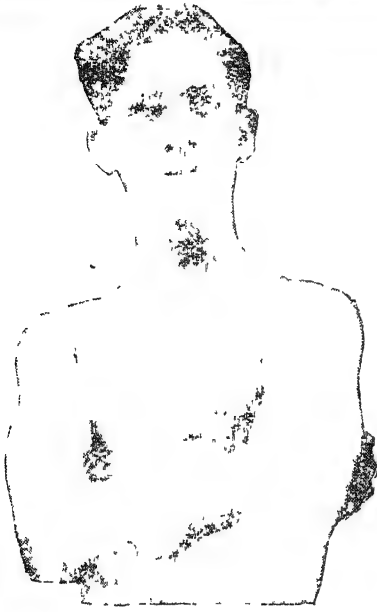
ఒకకోశమువిరివిపొంది పెరుగుటవలన ప్రక్కన

ఉన్న అవయవములకుకూడా ఒత్తిడితగులును. జీర్ణకోశము పెరుగుటవలనను, చిన్న ప్రేగులు గాలితోనిండి పెరుగుటవలనను హృదయకోశము, ఊపిరితిత్తుల కార్యకలాపములోను తేడావస్తుంది. కూపకాపయవములలో కూడా ఒత్తిడిని కలిగించును.

జీర్ణావయవములలో ఒత్తిడి వలన హృదయ స్పందనలు అధికము కావచ్చును ఉబ్బరము రావచ్చును. తృణజ్వరము కలుగవచ్చును. మూత్రకోశములో గాని, మూత్రికలోగాని మంటలు కలుగవచ్చును. గర్భకోశము పడిపోవచ్చును. మిగిలిన అంతరవయవములు కూడా పదచ్యుతిని పొందవచ్చును.

ఈ కోశములు విరివిపొందుట వలన ప్రక్కన ఉన్న నాడులలో ఒత్తిడి తగులును. వాటిమీద బరువుపడును. నాడులలో చిమచిమలు, మంటలు, పోట్లుకలుగును. వీటినుండే అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులు కలుగును. పక్షి వాతము మొదలగు చచ్చురోగములును కలుగవచ్చును. నాడులలోని ఒక ప్రదేశములో కలిగిన ఒత్తిడివలన మిగిలిన ప్రదేశములలో కూడా ఒత్తిడి ప్రతిబింబించును.

చిన్నతనములో నుండగా చలాకీ వలన దేహములోని అన్ని అవయవములును తృప్తిగా పనిచేయును. అన్నింటికినీ సరియగు వ్యాయామము లభించును. ఈ దశ దాటిపోయిన తరువాత ప్రతివారును యెవరికి అనుకూలమగు వృత్తిలో వారు ప్రవేశింతురు. అప్పుడు దేహములోని అన్ని అవయవములును తృప్తి కరముగా కదలవు. కొన్ని అవయవములు మాత్రమే కదలును. పెద్దతనము వచ్చుట



డాక్టర్. బి. ఎన్. రంగా

రెండు శతాబ్దాలుగా పరప్రభుత్వదాస్యబద్ధమైన భారతీయులు సర్వవిధముల—దైహికముగ - మానసికముగ - నైతికముగ-కృంగి కృపించిపోయిరి. దైహికముగ స్వస్థతకలిగి బలముగలిగినమానవుడు మానసిక పతనమునకు అంత సులభముగ బలి కాజాలడని మానసిక తత్వశాస్త్రమువలన మనకు తెలియనగును.

పరప్రభుత్వము మన జీవనతత్వములను పీల్చి పిప్పిచేసెను. మనము నిర్వీర్యులమై నిస్తేజులమై ద్విగ్భ్రమజెంది ఎటుపోదమన్నను ఏమిచేయుదమన్నను పాలుపోకకింక రత్నవ్యతావిమూఢులమై నివ్వెరపోవుచున్నాము. జాతికి జీవగర్భియగు యువకుడు నిస్తేజుడైయుండ జాతి జీవముతో కలకలలాడుచు ఎట్లు భాసిల్లగలదు? పాశ్చాత్య నాగరికతా వ్యామోహ వీడితుండే అంతు లేని అర్థములేని కోరికలకు మోహములకు లోనై దైహికమానసికశక్తులను బలిచేసిన నేటి భారతీయ యువకుడు ఎంతటి ఉత్సాహోద్రేక పూరిత వాక్యములతోడనైనను ముందంజ వేయజాలకున్నాడు.

ప్రాచీనమై, శుభదాయకమై, ఇహపరసాధనోపాయమైన గురుకులవాసము భారతీయవిద్యా శిక్షణ ప్రణాళికనుండి ఏనాడు తొలగింపబడినదో ఆనాటినుండియు, భారతీయ యువకుడు భావదాస్యమునకు లోనై సర్వవిధముల అధఃపతనమును చెందినాడు.

ఒకానొకచోట ఫ్రూడ్ (Frued) అను మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ప్రపంచము కామవ్యామోహము (Urge for sex) మీద ఆధారపడి యున్నదని వ్రాసినాడు. మరొక మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త అధికారబంధనా (Urge for Power) బద్ధమై ప్రపంచము తల్లడిల్లుచున్నదని ఉల్లేఖించినాడు. జంగ్ (Jung) అను మరొక మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త మోక్షప్రాప్తి (Urge for Spirituality) కొరకు ప్రపంచమూర్ఛోసించుచున్నదని వ్రాసినాడు.

యోగ

డాక్టర్. బి. ఎన్.

మనపూర్వులు వదించిన ధర్మార్థకామమోక్షములు జీవిత పరమావధులను సత్యమునకు వైన వుదహరించినవి సాక్ష్యములని చెప్పక తప్పదు. ధర్మార్థ కామ మోక్ష ప్రార్థనమై మన పూర్వులు మానవుని జీవితమును నాలుగు భాగములుగా భావించినారు. అవి యేవన బ్రహ్మచర్య, గృహస్థ, వానప్రస్థ, సన్యాసాశ్రమములు. ఈ జీవిత విభాగము సర్వకాలస్తుత్యమై, ఆచరణీయమై, అనన్య సామాన్యమై, దిని తీక్షణముగ నాలొచించిన ప్రతి మానవునికీని తోచకమానదు.

కాలానుగుణ్యముగ ధర్మము మారుచున్నది. వ్యవస్థలు తారుమారగుచున్నవి. శరవేగ, వాయువేగ, మనోవేగముల పరగడుచున్న నేటిభావ ప్రపంచమునకు పగ్గములు వేయట మానవ సాధ్యము కాని పనియనియు, నేటి

ప్రపంచమునకు వైన వివరించిన జీవితవిభాగ పద్ధతి ననుసరించుట తగనిపనియనియు కొందరనాలోచితముగ తలంచవచ్చును.

ఏడియైన నొక మహత్కార్యమును చేయ సంకల్పించిన మానవుడు తగిన క్రిమశిక్షణ, విజ్ఞాన సంపద, పట్టుదైర్యసాహసములు, పట్టుదల, కార్యదీక్ష మున్నగు సాధన సంపత్తి లేనిదే నిర్మిత కార్యక్రమమును కొనసాగింప జాలడనుట నిర్వివాదాంశము. ఒకఉదాహరణ-యధ్ధరంగమన విజృంభించి నిజశౌర్య సాహసములను ప్రదర్శించ వలసిన యువకభటుడు ఏమియు శిక్షణ లేకయే కేవలము ఉద్యోగము

వ్యాయామము

(ఉత్తర భాగము)

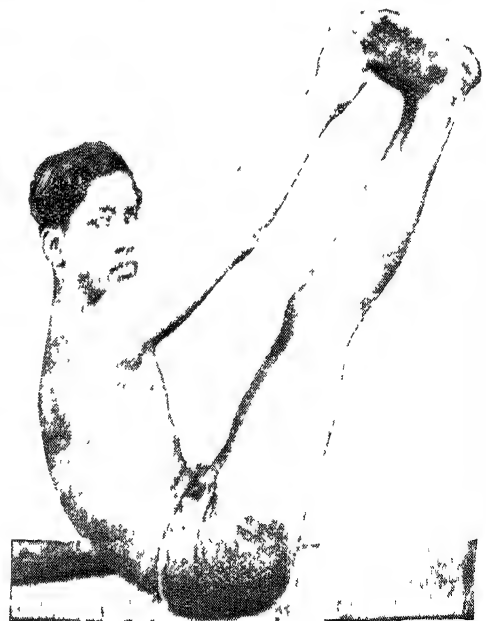
రంగ, ఎల్. వి. ఎమ్., ఎన్. డి.

చేతనే తనకార్యమును సాధించగలడా? లేదు. ఒకే నిర్మిత పద్ధతితో వీర చాద్రీరసమును ప్రదర్శించవలసిన యువకుడు సుశిక్షితుడై

కృమాభ్యాస పరిబంధమైన శిక్షణాధికారమును స్వీకరించి యుద్ధ రంగమన దూకవలసి యుండగా అనేకములైన అనుభవములతోడను, భిన్న చిత్తప్రవృత్తులు గలిగిన మానవ సముగాయము తోడను కష్ట సమస్యలతోడను డీకొని ఈ ప్రపంచ మహాసంగ్రామమున జయోద్ధతుడై ప్రవేశించ జూచు యువకులకు ఎట్టి క్రమ శిక్షణ వలయు నో చెప్పవలయునా! మనపూర్వులు సుమారు 30 సంవత్సరముల వరకు వటువును గురుకలావాన మొనరింపజేసి ప్రపంచవానసలను చొరనియక క్రమమైన నిశ్చితమైన పవిత్రమైన శిక్షణ నలవడజేసి తేజోబల పరాక్రమ సంపన్నుడగు యీ యువక వటువున ప్రపంచ మహాసంగ్రామమున వీరనివలె ప్రవర్తించ జేసెడివారు. గురుకలావా సాంత్వ్యమున తనకు గరుపబడిన కామః కా

శాస్త్రజ్ఞాన పరిపూర్ణుడై అటువిమ్మట ఆ యువక వటువు దేశాటన మొనర్చి ప్రపంచవ్యవహారానుభవముల సంపాదించి పిమ్మట గృహస్థాశ్రమమును స్వీకరించి ఒడుదుడుకులు లేని ఆనందపూరితమైన జీవిత స్వార్థస్వమునుగోలి వానప్రస్థ సన్యాసాశ్రమములను పరివరగ స్వీకరించి మోక్షపదమును పొందెడివాడు వారు అట్టి తేజోబల పరాక్రమ సంపన్నులగుట వలననే వారి సంతతియు ఉదాత్త శుదారాశయములు కల్గి దేశక్షేమంకరముగ ప్రవర్తించెడి వారు

నేటి యువకులు సరియైన శిక్షణలేక, నిశ్చిత నియమాలు లేక కింకర్తవ్యతా విమూఢులై, ఒడుదుడుకుల జీవితమును గడుపుచుండుట యువక జ్ఞేయ మాసించినవానికి కడుంగడు విచారముగ నుండును. నియమాను సరణులై, దైహిక మానసిక శక్తుల సంపాదించుకొని సారవంతమైన జీవితము గడుపుటకును దైహిక మానసిక వ్యాయామములను దెల్పుటే ఈ వ్యాసమాలయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.



అంతర్వ్యతిరేకములు

చేత వ్యాయామము చేయుటకు సిగ్గుపడు తాడు. అన్ని అవయవములును సరిగా కదలక పోవుటచేత కొన్ని అవయవములు చచ్చుపడి పోవును. నాడీవ్యాధులును కలుగును. సరళాంత్రమునకు ఒత్తిడి తగులుట వలన మలము సాఫీగా నడవదు. ఊర్ధ్వమఖాంత్రము లోనే నిలబడిపోతుంది.

గర్భకోశము లోని రక్తప్రసరణ తృప్తికరముగా లేనపుడు అచటి మలినములు బయటకుపోవు ఎచ్చటివి అచటనేనిలబడిపోవును. ఏప్రదేశము నకు రక్తము సరిగా ప్రసరించక పోయినా అచటి మలినములు బయటకురావు. ఒత్తిడి సిరారక్తము ప్రవహించు గొట్టములకుగాని, ధమనిరక్తము ప్రవహించు గొట్టములకు గాని తగిలినా ప్రమాదమే సంభవించుతుంది. గర్భకోశములోని వివిధ పొరలలో యే ఒక పొరలోనైనా మంటలు ప్రారంభించి కాలికముగా నిలబడితే ప్రమాదమే సంభవించు తుంది. ఊపిరితిత్తులలోనిజీర్ణ కోశములోనికిని వ్యాపించియుండ నది న్యూమో గాస్ట్రిక్ నాడి. ఈ నాడికి ఒత్తిడి తగులుటవలన న్యూమో నియావ్యాధి వస్తుంది.

అంతర్వ్యతిరేకము మిగిలిన అన్నిరోగముల వలెనే పుటలోనే తీవ్రముగా నుండదు. రోగములకు మూలకారణమనిమందువైద్యులు చెప్పు నూత్న జీవులు కూడా రోగపదార్థము లోనే పుట్టును. రోగపదార్థము ఉంటేనే అవి వృద్ధిపొందును. లేకపోతే నశించిపోవును. క్రమమైన అలవాట్లవలన ఆరోగ్యము యెట్లు వృద్ధి పొందుతుందో చెడుఅలవాట్లవలన అనారోగ్యము ఎట్లనే వృద్ధిపొందుతుంది.

రోగములు రాకుండా కాపాడుకొనుటకు చేయబడిన ఇంజక్షనులు, మందులవలన ఆ

47 పేజీ నుండి

రోగము లేకాకుండా క్రొత్తక్రొత్త రోగప్రవణతలు పుట్టుతున్నవి. అసంఖ్యాకములగు కొత్తిరోగములు కలుగుచున్నవి.

టీకాలవలన మానవకోటికి కలుగు ప్రమాదములను గూర్చి వ్రాస్తూ డా. టీల్డన్ యేమన్నాడంటే ఆవు దూడల నుండి తీసిన టీకా చీమును భద్రపరచి మానవ దేహముల లోనికి ప్రవేశ పెట్టుతారు. దీనిని ప్రవేశపెట్టినందువలన మానవదేహముమీద పొక్కులు లేచి మశూచికము రాకుండా ఉంటుందని నమ్మకము. ఇది డాక్టరు ఆస్లరు అభిప్రాయము. టీకాలు వేయుటవలన మశూచికము రాదనుట కన్న వెర్రినమ్మకము మరొకటిలేదు. అమెరికన్ యీ పిశాచమును త్వరలోనే నెట్టివేయగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఆస్లరు పండితుడు టీకాలను రోగముల జాబితాలో చేర్చాడు. నే నంటాను- టీకాలు ఒక రోగమేగాక వివిధ రోగములకు కూటమి టీకాలు వేసినవెంటనే వివిధ రోగములు కలుగకపోవుటచేత యీ రోగములన్నీ టీకాల వలన వస్తున్నవని మనము విచారించలేకుండా ఉన్నాము. అదీగాక టీకాలవలనకలుగు వివిధ రోగముల గూర్చి చాలాకొద్దిమందికే తెలుసును. జీర్ణమండలములోని లోపముల వలన కలిగినఫలితములు ఒకజీర్ణమండలములోనేగాక మిగిలిన మండలములలో కూడా ప్రతి ఫలించును. ఆఫలితములు వెంటనే కనుబడకపోయినప్పటికిని కొద్దికాలమైన తరువాతను కనుబడును. చిన్నప్పుడు వేసినటీకాలవలన మానవదేహములోని వివిధ మండలములలో లోపములు యేర్పడి యేబదిసంవత్సరముల వయసు వచ్చునప్పటికి అంతర్వ్యతిరేకము కలుగుచున్నది.

టీకాలవలన పిచ్చికూడా పుట్టినట్లు చాలా నిదర్శనములు కనబడుచున్నవి. టీకాల వలన దేహసంబంధముగ నవాయి పుట్టుతుందని చాలామంది వైద్యవరులకు తెలుసుగాని యీ నవాయి యెప్పుడు పుట్టునదీ మాత్రము ఒకరును చెప్పలేరు. కార్యకారణములకు సన్నిహిత సంబంధము ఉండకపోవుటచే దీని నుండి అదివచ్చినదని చెప్పటకు వీలుకాకుండా ఉన్నదంటారు మందువైద్యులు. అయితే పిచ్చి కుక్క కరిస్తే 25 సంవత్సరములకుగాని ఆ విషము యొక్క ఫలితములు కనబడ వంటారే ఇదెట్లా? ఈ విషయమును నమ్మినవారు దానిని యెందుకు నమ్మలేరు? నవాయి రోగము తగిలితే దాని ఫలితములు కొన్ని తరములవరకు కనబడునంటారే! ఇదెట్లా? పైరెండు విషయములను నమ్మిన మందు వైద్యము యీ విషయములో యెందుకు మూకిభావము వహిస్తున్నదో అర్థమగుటలేదు. టీకాలవలన మానవకోటికి కలుగు అపకార ములను గూర్చి వ్రాసినవారు చాలామంది గలరు. బుద్ధిమంతులగువారు ఆయా గ్రంథ ములను చూచుకొనవచ్చును.

మరొక రకమగు ప్రవాదము గలదు. పండితులు అబద్ధ మాడుతారా? ఆడరు. కాబట్టి టీకాలవలన తప్పకుండా గుణము ఉంటుంది. టీకాలవలన ఉపయోగము కలుగుతుందని నమ్మిన వైద్యవరులందరును చేర్చి, కూర్చిన లెఖనాన్నియు అందుకు అనుకూలముగానే ఉంటుంది. ఈ సందర్భములో ఒక చిన్న విషయమును చెప్పుతాను.

సామాన్యజనమేగాక పండితులు సహితము భూమి చదరముగా నున్నదనియు, గుండ్రము

గాలేదనియు, పోగా పోగా అగాధములో పడిపోతామని నమ్మిన రోజులుగలవు. ఇప్పుడన్ననో భూమి గుండ్రముగా నున్నదని అందరును ఒప్పుకొనుచున్నారు.

మందువైద్యము నంతను తూచా తప్పకుండా నమ్మిన వారికి నా మాటలు వెగటుగా తోచవచ్చు. కానీ కాలమే దానిని నిర్ధారణచేయగలదు. పారిశుద్ధ్యము పెరిగినకొలదీ పచ్చజ్వరము, ప్లేగు, కలరా మొదలగు రోగములు యెల్ల నామ రూపములు లేకుండా పోయినాయో అట్లాగనే మశూచికము కూడా రూపుమాసిపోతుంది. ఆరోగ్యవిధులను అవలంబిస్తే చాలు మశూచికము మాయమగుతుంది.

‘చికిత్సా విధానములోని కొత్త పద్ధతులు’ అనుతన గ్రంథములో బర్గు అంతర్వేదికమును గూర్చి యీ క్రింది విధముగా వ్రాసినాడు. దేహములోని కణములతో సంబంధము లేని మరొకరకమగు కణములు పుట్టుటచేత అంతర్వేదికము పుట్టుచున్నది. దేహములోని కణములకును యీ కణములకును రూప, రస, గంధకాదులలో యేమీ సంబంధములేదు. రంగులో కూడా సంబంధములేదు. దార్ద్యములోను సంబంధములేదు. ఈ కణములు చాలా బలహీనముగా ఉంటాయి. మూత్రి కాముమునకు యే వాసన ఉంటుందో యీ కణములకును ఆ వాసన ఉంటుంది. ఈ కణములును దేహములోనే పుట్టుతాయి.

మూర్పుచెందని అనగా పరిణామము పొందని రసము అంతయు - సంచితములు - నిలబడిపోతుంది. పిరుదులు, స్తనములు, బుగ్గలు, కడుపు యీ సంచితములు నిలవబడుటకు

ప్రధానస్థానములు. ఈ సంచితములు కదలిక తగిన, అవయవముల దరిన చేరుటయుగలదు. అంతరవయవములలో చేరుటయుగలదు. బల హీనముగానున్న ఊపిరితిత్తులలో చేరుటయుగలదు. ఏప్రదేశములో చేరి నిలవడంచే దానికి సంబంధించిన రోగము వచ్చిన దంటారు. రసము గట్టిపడిన తరువాత త్వరగా బయటకుపోదు. గట్టిపడిన పదార్థము ద్రవ వాయు రూపమును పొందితేగాని తేలికగా బయటకుపోదు.

ఈ సంచితములు పరిమితమగు వ్యాయామము ఉన్నవారిలో చాలా ఆలస్యముగా పేరుకొనును. వ్యాయామము లేక బాత్మిగా కదలిక లేనివారిలో చాలా త్వరగా పేరుకొనును. దేహప్రకృతి కూడా వీటిని త్వరగా బయటకు పంపలేదు. కాయలుగాను, కంతులుగాను బయటకు వస్తాయి. అంతరవయవములలో నిలవడంచే గుల్మములు అంటారు. చర్మము క్రింద నున్న వివిధపొరలలోను పేరుకొన వచ్చును. ఇట్లాచేరిన పదార్థముకూడా చేరిన వెంటనే మండము పొందవలెనను నియామకములేదు. ఈ గ్రంథి దగ్గరగానున్న నాడులలో మాత్రము స్పర్శజ్ఞానము పోతుంది.

రోగమునకు అంటు స్వభావము ఉన్నదా లేదా అను విషయమును గూర్చి లూయీ కూనే యీ క్రింది విధముగా చెప్పినాడు— కల్లుమడ్డికి చాలా త్వరగా పులియు స్వభావముగలదు. పులియుచున్న కల్లుమడ్డితో పులియుస్వభావము కలిగి కొంచెము వేడిగా నున్న మరియొక వస్తువును అనగా పాలను చేర్చిన యెడల ఆవస్తువుకూడా పులియును. పాలు విరిగిపోయి పెరుగుగా తయారగును.

రెండవ వస్తువుకూడా ఉష్ణముగా నుంటేగాని పులియుట ప్రారంభించును. అట్లాగనే రోగ పదార్థము కూడాను.

రోగుల దేహమునుండి వచ్చు బాగువులును గాలిలోను, మలమూత్రములలోను దోషములుండును. ఈవిషయములు గాలితో కలసి సామాన్యల దేహములలోనికిని ప్రవేశించును. వీరదేహములలో ప్రవేశించినప్పటికిని యివి పులియుటకు అనుకూలమగు రోగపదార్థము రోగప్రవణతలు ఉంటేనేగాని యీ విషయములకు స్థావరమేర్పడి పులియువు. పులియుచున్న కల్లుమడ్డి అయినను వేడిపాలను పులియుపెట్టుతుందిగాని పచ్చిపాలను యేమీ చేయలేదు. తరుణరోగములలో జరుగు కార్యకలాపముకూడా యిందుకు అనుకూలముగానే ఉండును.

రోగ ప్రవణత అనగా రోగజీవులు వృద్ధి పొందుటకు అనుకూలమగు స్థావరము లేనిది రోగజీవులు వృద్ధిపొందవు ఈ రోగప్రవణత లక్షణములను గూర్చి వైద్యనరులు ఎవరికి తోచిన అభిప్రాయమును వారు సెల విచ్చారు. రోగపదార్థము పరిణామము ప్రకారము మండము నొందుటయు, బయట నుండి దేహములలోనికి ప్రవేశపెట్టబడిన టీకాచీము, రసముల వలన మండము నొందింప చేయుటలోను తేడా గలదు. ఈ తేడా, మండము నొందింప చేయుటకుగాను ప్రవేశపెట్టబడిన చీములో గలదు ఈ చీము మానవ దేహముల నుండి తయారు చేయబడినదే గాక, వివిధ జంతువుల నుండి తయారు చేయబడినది. ఆయా జంతువులకు, మానవులకును వంశానుగతముగా వచ్చు

చున్న రోగప్రవణతలకు దీనిలో బీజములుండును.

టీకాచీము మానవదేహములో చేరి ధాతుశక్తిని స్థంభింప చేయును. తరుణరూపములో నున్న రోగము కాలికముగా మారి పోవును జ్వరమును తగ్గించుటకు వాడిన క్వయిన్, యాంటిమైరిన్ మొదలగు మందుల వలన తరుణరూపములో నున్న రోగము కాలికదశను పొందును. మండముపొందు రోగపదార్థము ఆగిపోయి ధాతుశక్తిని స్థంభింప చేయును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును. రోగపదార్థము బయటకు పోక లోపలనే నిలచి అంతరవయవములను బాధించును. వీటి ఫలితముగానే అంతర్వేదికలు, నాడీ వ్యాధులు, పిచ్చి, సవాయి, క్షయ, మొదలగు వ్యాధులన్నీ పుట్టుతున్నాయి రోగపదార్థము పెరిగిపోతుంది.

ఈ రోగపదార్థమును ఒక్కమృడిగా బయటకు నెట్టుటకు అనసరముగు ధాతుశక్తి ఉండదు. మృత్యువే దీనికి సమాధానము చెప్పతుంది.

'బయట నుండి వచ్చిన కారణములచేత అంతర్వేదికలు కలుగదు. దేహములోని ఆంతరంగిక పరిస్థితుల వలననే యీ దుర్భర వ్యాధి కలుగుతుంది. సంజు, క్షయ మొదలగు రోగముల వలెనే అంతర్వేదికలు కూడా తుట్టుతుదకు వచ్చునదేను. సవాయి, సుఖ రోగముల పర్యవసానముగా యీ మహారోగము కూడా కలుగుట కలదు. ఇవి ప్రత్యక్ష కారణము లగుచున్నవా పరోక్ష కారణము లగుచున్నవా యని మనకు సంబంధము లేదు. ఈ రోగపదార్థములోనే రోగ

ప్రవణత కలదు. ఇందులోనే సర్వరోగములు పుట్టుచున్నవి. ఈ రోగప్రవణతను ముఖ్యైఖరీవిద్య అను నిదాన సహాయముతో కొన్ని సంవత్సరముల పూర్వమే తెలుసుకొనగలము. అంతర్వేదికలు బయటకు రాక పూర్వమే చిన్నచిన్న, పొక్కులు కంతులు కనబడును. రక్తాభివ్యంధము కలుగును. ఈ చిన్న పొక్కులు జీర్ణనాళములో యేర్పడుట వలన జీర్ణక్రియ క్రిమముగా జరుగదు. బహిష్కార్యావయవములలోనూ లేచుటచే బహిష్కరణ క్రియ కూడా క్రిమముగా జరుగదు. మలము క్రిమముగా బయటకు పోదు. బేధి మందులను, ఎనిమూను తిరుచుగా వాడవలసి వస్తుంది. మందులను కూడా తిరుచుగా వాడుట వలన, జీర్ణమండలము, బహిష్కార్యావయవములును తమ లాభువమును పోగొట్టుకొనును అంతరవయవములలో తూట్లుపడును. ఈ దశనుండి క్షయరోగముగాని అంతర్వేదికలుగాని పుట్టవచ్చును. ఈ మందుల ప్రయోగమును ఆ మందులవలన కలుగు బాధలను మానవదేహము కొద్దికాలమే తట్టుకొనగలదు. నాడీమండల మంతయుకంపించిపోవును. నాడులలోనిచైతన్యము కూడా క్రిమేపీ తగ్గిపోవును. పర్యవసానముగా అంతర్వేదికలు కలుగును. టీకాలవలన మానవజాతికి కలుగు ప్రతిబంధకములను గూర్చి అడల్ఫు జస్ట్ యిట్లా వ్రాసినాడు. మానవుడు జగన్మాతయగు ప్రకృతిని వదలి చాలాదూరముపోయినాడు. టీకాలవలన యీ సాపథలితమును అనుభవించుచున్నాడు. టీకాలను నిర్బంధముగా వేయుట మొదలు పెట్టిన తరువాతనే మశూచికము వృద్ధి అయి

నట్లు పెక్క నిదర్శనములు కనుబడుచున్నవి. మనూచికము పెద్దప్రమాదమైనజబ్బుకాదు. చిన్నపిల్లలకు వచ్చు దగ్గు, జలుబు, జ్వరము, పొంగు, ఆటలమ్మ మొదలగు జబ్బులతోటి లోనిదే వంశానుగతముగా వచ్చినరోగప్రవణతలవలన దేహమునకు అపకారముజరుగకుండా ప్రకృతి ఆ రోగపదార్థములను యీజబ్బుల ద్వారా బయటకు పంపుతుంది. ఇట్లు బయటకు వచ్చు రోగపదార్థమును బయటకు రాకుండా టీకాచీము అణచివేస్తుంది. తరుణరోగము వస్తే రోగపదార్థమంతా బయటకు పోవుటచేత దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూరెడిది. రోగపదార్థము బయటకు రాక లోపలనే నిలచి పోయి బలహీనమగు అవయవములలో చేరి కాలికరోగములకు మూలమగుతుంది.

టీకాలను పునః పునః వేయుటచేత రోగపదార్థము వివిధరూపములుపొంది వివిధమగుకాలిక రోగములు వస్తున్నాయి. టీకాలు వేయబడిన వారే గాక తరువాత తరములవారు కూడా యీశీక్షల ననుభవస్తున్నారు. మానవకోటి యీ బాధల నుండి యెప్పుడు ముక్తిని పొందుతుందో అర్థమగుటలేదు. పక్షవాతము, పిచ్చి, మూర్ఛ, అపస్మారము, అంతర్వ్రణము, వివిధమగు నాడీవ్యాధులు టీకాలువలననే కలుగుచున్న వనుట అతిశయోక్తి కాదు.

ఇంత ప్రమాదకరమగు టీకాలను తప్పక వేస్తే యేమి చేయవలె నను సందేహము కలుగ వచ్చును. అటువంటి ప్రమాద పరిస్థితులలో యీక్రింది చికిత్సను చేయవలెను. టీకావేసిన ప్రదేశము మీదను, ప్రక్కను మట్టిపట్టిలను వేయవలెను. ఈపట్టిలనుకూడా ప్రతి అరగంటకు ఒకటిచొప్పున వేయవలెను. ఇట్లు చాలా

రోజులు (పదిహేనురోజులకు తక్కువ లేకుండా) వేయవలెను. ఇన్నిరోజులు బిడ్డను కాయలు, పండ్ల మీదనే ఉంచవలెను.

టీకాలు పొంగకపోతే మరల వేయవలెనను శాసనము గలదు. అప్పుడుకూడా మట్టిపట్టిలనే వేయవలెను. ఏమీ ప్రమాదము చేయదు. కనీసికా నిదానమువలన మిగిలిన అన్నిరోగములమాదిరిగనే అంతర్వ్రణమును కూడా చాలా సంవత్సరములకు పూర్వమే పసిపట్టగలము. ఏ అవయవములో ఏరోగపదార్థము చేరినది చెప్పగలము.

ప్రకృతి వైద్యములోని వివిధ చికిత్సాప్రక్రియలను వాడుటచేత అంతర్వ్రణముచాలా తేలికగానే కుదురును. వర్ణవైద్యము బాగా ఉపయోగపడును. ఉపవాసము అందుకు బాగా ఉపయోగించును. అంతర్వ్రణము కలుగుటకు, యేర్పడిన మలినములన్ని మామూలు బహిష్కార్యావయవముల ద్వారానే బయటకు పోవును.

ఇంతవరకు చెప్పినదానిని సింహావలోకనము చేద్దాము.

టీకాలు వేయటవలన అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

ఇంజక్షనులు జేయుటవలనను అంతర్వ్రణము కలుగు చున్నది.

విరుద్ధ స్వభావములుగల ఆహారములను తినుటవలన అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

రక్తములోని దోషములవలనను అంతర్వ్రణము కలుగుచున్నది.

యుక్తమగు వ్యాయామమువలనను, ఆహారము వలనను యీబాధలన్నీ అంతరించును.

రోగములు అందుకు తగిన పథ్యములు

44 పేజీ నుండి

సంపూర్ణముగా పువపాన ముండవలయును. అప్పుడప్పుడు మంచి నీరును మాత్రము త్రాగుచుండ వలయును. శీతకఫజ్వరమందు గోరువెచ్చని మంచినీరు త్రాగవలయును. జ్వరము కొంచెము తగిన తర్వాత ఆకలి యెక్కువగా గలిగినయడల పండ్లరసమును నేతిలో కలిపి యివ్వవలయును. జ్వరము పూర్తిగా తగిన తర్వాత ఆకలి యెక్కువైతే మొదట పండ్లరసము, తర్వాత పండ్లు, పాలు, గంజి యిస్తూవచ్చి పిదప అన్నమునకు రావలయును. అయితే జ్వరము నిల్చిన కొన్ని దినములకు మాత్రమే అన్నము యధా ప్రకారము తినవలయును.

8. వాతరోగము పథ్యము:— వాతమును వృద్ధిపరచు అన్నివిధములైన. పప్పుపదార్థములను, కొవ్వు పదార్థములను, పిండిపదార్థములను, గడ్డదినసులను, పాలను సంపూర్ణముగా వినర్జించవలయును. సులభముగా జీర్ణమగునట్టి గోధుమగంజి, ఉలవకట్టు, తీసుకొనవచ్చును. యింకను ముళ్లంగి గడ్డలను ఉడక పెట్టిన రసముతోను చేర్చి తీసుకొనవచ్చును. ఆలివ్ నూనె పండ్లరసముతో చేర్చి తీసుకొనవచ్చును.

9. పిత్తరోగములందు-పథ్యము:—ఉష్ణకరములగు అన్నియాహారములు వదలవలయును. ఉప్పు, చింతపండు, మిరియాలు, మిఠపకారము, నూవులనూనె, ఆవాలు, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి, గోధుమ మొదలగు పుష్టధాన్యములు; వంకాయ, మునగకాయ, ఆదిగాగల పుష్టము కలిగించు కాయగూరలను; కల్లు, సారాయము మొదలైన లాయరివస్తువులు; సోడా సంబంధముగు శరబత్తులును ఉపయోగించరాదు.

టెంకాయ, నూవులు, వేరుశనగ తినకూడదు. పిత్తశాంతికరములగు కాయకూరలు ధారాళముగా పువయోగింపవచ్చును. గుమ్మడి, సారకాయ, పొట్లకాయ, బీరకాయ, బెండకాయ, దోసకాయ, మేడికాయ; యింకను పొన్నగంటి, గుంటగలగర, మెంతియాకు, మొదలైన ఆకుకూరలు; పండ్లు, పుల్లనారింజ, చీనీనారింజ, కమల, చిన్ననిమ్మ, తక్కాలి పండ్లు, టామేటో, వెలగపండు, బిల్వపండు, అంజూర, అరటి మొదలగుపండ్లుతినవచ్చును. దేశవాళీనగ్గుబియ్యం, పెనల, మజ్జిగ, లేత కోబ్బెర, వెన్న కావలసినంత ఉపయోగించుకొనవచ్చును. ఎక్కువగా జీర్ణశక్తిగలిగి, ఆకలి బాగుగా కలిగినవో, ఆవుపాలుకొద్దిగా ఉపయోగించవచ్చును. ఎక్కువగా దాహము పుట్టని నిమ్మపులుసుతో చేరిన చెరుకురసము తీసుకొనవచ్చును. లేక బెల్లము పానకముతో నిమ్మపులుసుకలిపి త్రాగవచ్చును. పైత్యమును హరింపజేయుటకు - అతప్రాహరము స్వీకరించవలయును. లేక వండితినవలయునని ఆశవుంటే కొద్దిగా ఆవిరితో ఉడికించి తినవలయును. మరియు ఎక్కువగా ఉడికించిన పిత్త మధికమగును.

10. శ్లేష్మ వ్యాధులందు పథ్యము:—ఉష్ణ గుణముగలిగిన లేక పిత్త గుణము గలిగిన ఆహారములు శ్లేష్మాన్ని బహిష్కరించును. బియ్యమునకన్న గోధుములు, రాగులు, వుల వలు అనుకూలములైనవి. సాధ్యమైనంత వరకు బియ్యాన్ని వదులుకొనుట చాలశ్రేయస్కరము. పిత్తశాంతికరములగు నాహారములన్నియు శ్లేష్మాన్ని వృద్ధిపరచును. పిత్తరోగములకు ఉపయోగించబడు ఆహారములు

శ్లేష్మరోగములందు వాడకూడదు. నూపులు, నూపులనూనె, ఆలివ్ నూనె, వంకాయ, మునగకాయ, నేలములక, బొప్పాయి మొదలగు కాయలను, మరియు పుష్కరముగల మువగాళ్ళ, అవిశకూర, మొదలగునవి శ్లేష్మరోగములందు పనిచేయును. మజ్జిగ, పెరుగు, మొదలగు చలవనుకలిగించుకూరలు వదలవలయును.

11. రక్త వ్యాధులందు పథ్యము:—అనగా గొంతులోనుండి, ముక్కులోనుండిగాని రక్తమువచ్చు వ్యాధులకును, మరియు మూత్రద్వారము, మలద్వారము మొదలైన ద్వారములనుండి రక్తము వడుచుండినయడల దానికి పిత్తశాంతికరములగు చల్లని గుణముగల యాహారములు శ్రేష్ఠము. సులభముగా జీర్ణమగునట్టి శేతవియగు తేలికాహారములనే తీసుకొనవలయును.

12. నిద్రారానిదానికి పథ్యము:—మలబద్ధమును పోగొట్టి వాతపిత్తములను తొలగించునట్టియును సులభముగా జీర్ణమగునట్టియును నగు ఆహారములనే పుచ్చుకొనుచుండ వలయును. కాఫీ, టీ, సారాయి, కల్లు, గంజాయి, బీడి, చుట్ట, సిగరేట్, నశ్యం, నల్లమందు మొదలగు మాదకద్రవ్యములను వదలవలయును. చల్లని గుణముగలవియును తేలికగా జీర్ణమగునవియును, నగుపండ్లను తినవచ్చును.

13. తలనొప్పి మొదలగునొప్పులకు పథ్యము:—వాతాన్ని హరించునట్టియు, జీర్ణమునకు అనుకూలమైనట్టియు, మలమూత్రములను సరిగా జారీచేయునట్టి ఆహారములను తీసుకొనుచుండవలయును. మరియు ఆకుకూరలు, కాయకూరలు, పండ్లు, ధారాళముగా ఉపయోగించుకొనుచుండవలెను.

14. తక్కువ మూత్రమునకు పథ్యము:—అత్యుష్ణమైన ఆహారదోషమువలననే మితమూత్రమును రోగము సంభవించును దీనికి-అన్నివిధములగు పిత్తగుణ ఆహారములను వదలవలయును. ఉప్పు, కారము, చింతపండు పూర్ణముగా వర్జించవలయును. కాఫీ, టీ, నల్లమందు కల్లు, సారాయి, చుట్ట, బీడి, శిగరెట్, నశ్యము మొదలగు ఉద్రేక పదార్థములను పూర్ణముగా వర్జించవలయును. సాధ్యమైనంతవరకు అగ్నితప్తమగు ఆహారములను తగ్గించవలయును. చీని, కమలా, పుల్లనిమ్మ, నన్ననిమ్మ అధికముగా తీసుకొనుచుండవలయును. శేతకొబ్బెర ధారాళముగా ఉపయోగించవచ్చును. జీర్ణశక్తి ఎక్కువగా గలిగిన ఆవుపాలు, అరటిపండ్లు, అరటిబొందె, వీటిని ఉపయోగించుకొనవచ్చును. మరియు చెరుకు రసముగాని బెల్లము పానకముగాని తీసుకొనవచ్చును. సోపు లేక చిన్నపల్లెరు కషాయములో పాలు, బెల్లము చేర్చి త్రాగవలయును. జీర్ణశక్తి బాగుగా కలుగు సంతవరకు పండ్లు, గంజి మూత్రమే తీసుకొనుచుండవలయును.

15. అతిమూత్రము లేక మధుమూత్రమునకు పథ్యము:—మూత్రమును హెచ్చించునట్టి ఆహారమును వదలవలయును. చక్కెరతో మిశ్రము చేసి పండు ఆహారములును తీవు కలిసిన వస్తువులు - పాలు, బియ్యము సంబంధమైన వస్తువులు వినర్జనీయములు. మరియు పుష్ప, వగరు, చేదు కలిగిన ఆహారములను తినవలయును. గోధుములు, రాగులు, నువ్వులు, నువ్వుల నూనె, అంజూర, మేడికాయ, కాకరకాయ, అరటి పిందెలు, అరటి పువ్వు కావలసినంత తినవచ్చును.

16 సుద్ధకట్టు వ్యాధి, తెల్ల కుసుమములకు పథ్యము - తెల్లకుసుమ మను రోగమునకు ఎక్కువ మందులు ఉపయోగించి రోగములు మరింత వృద్ధి చేసుకొని కష్టపడుచున్నారు. అయితే వారియందు ఆహార నియమము, బ్రహ్మచర్యవ్రతము యుండిన యీ రోగములు తీరుటలో యెంతమాత్రము సందేహము లేదు కేవలము చలవచేయు ఆ హారములనే ఉపయోగించవలయును. ఉప్పు, కారము, చింతపండు, కల్లు, సారాయి, నల్లమందు, బీడి, చుట్ట, శిగిరేట్టు, నన్యంబొత్తిగా వదలవలయును. ఆవుపాలు, మజ్జిగ, పెన్న, సన్ననిమ్మ, పుల్లనిమ్మ, తియ్యనిమ్మ, యీలాటి చల్లని పదార్థములు ఎక్కువగా వాడవలయును. మెంతికూర, బచ్చలి, పొన్న గంటి, మొదలుగా గల ఆకు కూరలు - బెండ, వంగ, దోస, మొదలగు కూరగాయలను తినవచ్చును. యీలాటి మందులు ఉపయోగించరాదు. యిదియే చాలును.

17. మేహకృష్ణునకు పథ్యము-తెల్లకుసుమము నకుచెప్పబడినపథ్యము చాలును. మరియుఅన్ని విధములైన వ్రష్టపదార్థములను వర్జింపవలెను. చల్లని పదార్థములనే తినవలయును. పచ్చికాయకూరలు, ఆకుకూరలు, పండ్లు, గింజలు,

తింటూ వచ్చిన మందు అవసరమండదు. యీ రోగినాలుక రుచులను కోరకుండ తపసు చేస్తే రోగము దూరమగును.

18 క్షయ రోగమునకు పథ్యము- క్షయ రోగము వచ్చుటకు అనేక కారణములు గలవుగాని ముఖ్యముగా జీర్ణకోశము తృప్తికరముగా పనిచేయకపోవుటచేత జీర్ణశక్తిచెడి తినినపదార్థముల యొక్క పోషక ద్రవ్యములగు రసములను శరీరమునకు వ్యాపింపచేయనందున క్షయ రోగము బలపడుచున్నది. అందుచే ఆహారాన్ని తగుమాత్రము, ఉపయోగించు కొనుచు రోగుల యొక్క జీర్ణశక్తిని అనుసరించి సులభముగా పచనమై త్వరలో దేహమునకు బలమునొసగు పోషక పదార్థములగు ఆహారములను యివ్వవలయును. క్రమ క్రమముగా జీర్ణశక్తి ననుసరించి ఆహారము హెచ్చించ వలయును. వీటిలో గోధుమ, రాగులు, తగినంత చేర్చుకొన వచ్చును. జ్వర ముండి నట్లైతే రాగి, గోధుమ, గంజి మితముగా యివ్వవచ్చును. చీని, ద్రాక్షపండ్లరసము యివ్వవచ్చును. తేనె ధారాశముగా ఉపయోగించ వచ్చును. కాని జ్వరము తగ్గిన తరువాత పుష్టికరమైన యాహారమును మితముగా యివ్వవలయును.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము, సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరములగు విధానము లన్నీ

‘సుఖ సదనము’ నందు నేర్పబడును.

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు, సుఖసంసార గ్రంథకర్త, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీసికానిదానవేత్త, డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, ఇచటి వైద్యులు

మార్గము:—తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ పాలెం కారులో వచ్చి, అత్రోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలినుండి బండిమీదరావచ్చు. కొలకలూరు స్టేషనునుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి.

పోస్టులు చిరునామా:— దంతలూరు అగ్రహారం,

వివరములు గోరువారు 4 అణాల పోస్టు బిళ్లలు పంపవలెను.

పిడపర్రు పోస్టు, గుంటూరుజిల్లా.

ఆంధ్ర రాష్ట్ర య ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్, బెజవాడ

ఈ పరిషత్ 1925 సంవత్సరములో శ్రీ శ్రీ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారిచే

ఈ క్రింది మహాన్నతాదర్శములతో ప్రారంభింపబడినది.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు:—

(౧) సర్వాశ్రమమును, సర్వజ్ఞానుడును, నిత్యమంగళ స్వరూపుడు నగు భగవంతుని యనంత శక్తియే ప్రకృతి యనబడును. నిఖిలలోకముల సృష్టిస్థితి సంహరము లీశక్తి కార్యములు. ప్రకృతికృత మంతయు భగవదుద్ధిష్టమే యగుట సర్వభూతములకు బరమ శ్రేయఃప్రదము. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును, దాని గమనమును యథార్థముగ నెఱిగి ప్రకృతి ననుసరించుటయే ప్రతిజీవునకు బ్రధానకర్తవ్యమును, బరమకల్యాణము నని ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతము.

పై సిద్ధాంతమయొక్క యాదాదర్శమును సర్వప్రయత్నములచే లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట; మరియు గ్రామ మగు ప్రకృతిధర్మాచరణమును దెలిపి దాన గలుగు నుత్కృష్టఫలమును జనులకు స్వానుభవ విధిత మొనర్చుట

(౨) దుఃఖముయొక్క మూలకారణమును దానియాధార్యమును గూర్చియు, దుఃఖనివర్తకములును బ్రకృతిసిద్ధములు నగు మార్గముల గూర్చియు బరిశీలనమును బ్రోత్సహించుట.

(౩) స్వాభావిక జీవనధర్మముల గూర్చియు, ఔపచారికములగు నిరౌషధ, నిశ్శస్త్ర ప్రాకృతచికిత్సా విధానముల గూర్చియు, బరిశీలనమును బ్రోత్సహించి, తన్మూలమునసత్యమగు స్వాస్థ్యకాంత్రమునకు బరిపూర్ణత నొసంగుట.

(౪) భారతీయ ప్రాచీన ప్రకృతిచికిత్సా విధానములనబరగు నానాయోగభేదముల సిద్ధాంతములను, సాధన ప్రక్రియలను బరిశీలించి సమన్వయించి యుద్ధరించుట.

(౫) దుఃఖనిరోధకములు, లేక నివారకములునగు ప్రపంచమందలి నానాప్రాచీనాధునిక మతములను, ప్రక్రియా విధానములను, ఆచారములను; ఆభ్యాసములను సాదర సమీక్షముగఁ బరిశీలించి, అందొక వేళ అభింపగల ప్రకృతి చికిత్సా మర్మముల గ్రహించుట.

(౬) ప్రకృతిధర్మ పరిజ్ఞానమును ప్రకృతిజీవన కల్యాణమును జనులు బడయు నిమిత్త మవసరమగు వివిధ కార్యముల నొనర్చుట. అందు ముఖ్యముగ,

(అ) పత్రికామఖమునకు, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసములు మూలమునను, నాదర్శయోగ్య మగు విద్యాలయములను స్థాపించియు, ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతమును, మఱియు వివిధనిరౌషధ నిశ్శస్త్ర ప్రకృతి చికిత్సా విధానములను బోధించుట.

(క) గ్రంథాలయములను స్థాపించి ప్రకృతిసిద్ధాంత బోధకములగు గ్రంథముల నందు నెలకొల్పుట.

(చ) రోగవిమోచనమునుగాని పవిత్రవిశ్రాంత జీవనమునుగాని కోరువారి సౌకర్యార్థము ఆరోగ్యసదనములను, ఫలారామములను, తపోవనములను, యోగాశ్రమములు చికిత్సాలయములు మున్నగు వానిని యనుకూల ప్రదేశములందు నెలకొల్పియు, ప్రకృతి చికిత్సా మూలమున నాధివ్యాధుల నివర్తింపజేసియు; బ్రకృతిజీవన ప్రభావమును లోకమునకు బ్రకాశింపజేయుట.

(ట) ప్రకృతిధర్మ ప్రచారమునకు తమ యావత్కాలమును వినయోగించి పాటుపడు సేవకబృందమును నిర్మించి పనిచేయుట.

ఈ పరిషత్ లో కొందరు ప్రముఖులు గౌరవ సేవకులుగా నియమింపబడిరి.

ఈ క్రిందివారిని 1925 సం॥లో మొదటిసేవకసంఘ సభ్యులుగా నియమించడమైనది.

1. గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు
2. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు
3. కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తిగారు
4. పుచ్చా వెంకటాచార్యయ్యగారు
5. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు
6. ఆయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు
7. సి. చంద్రశేఖరరెడ్డిగారు
8. బొల్లాప్రగడ మందరగోపాలరావుగారు
9. గూడూరి రామచంద్రరావుగారు
10. జ్ఞానాంబగారు
11. శృంగారపు కోటమ్మగారు

వీరికృషి ఫలితముగా ప్రకృతి కార్యాలయమండే ఈ సంవత్సరా నెలకొల్పబడి తరువాత 1933 సంవత్సరము మే నెలనుండి మొదలుచేసి ప్రతి సంవత్సరము ప్రకృతి వైద్యశిక్షా శిబిరములు నడుపబడెను. వివిధ ప్రాంతము

అలా ఈ శిబిరములందు విద్యార్థులకు వైద్యము నేర్పుట, రోగులకు చికిత్స చేయుట, ఆహారపరిశోధనలు, స్వాభావిక జీవనములు, ఆరోగ్యప్రబోధము చేయబడుచుండెను. 1933 లో పార్లమెంటు పై తూర్పుగోదావరిజిల్లా అయినపల్లిలో కీ|| శ్రీ|| నడింపల్లి నుబ్బరాజుగారి ఆదరణ క్రింద మొదటిమాడు శిబిరములు నడుపబడినవి. చిత్తూరు జిల్లామదనపల్లిలో శ్రీగండికోట నారాయణస్వామిగారి కృషి ఫలితముగ వారి ఆదరణక్రింద నాల్గవశిబిరమునడుప బడినది. బెజవాడలో స్వయంపోషకముగ అయిదవ, ఆరవ శిబిరములు నడుపబడినవి. ఏడవ, యెనిమిదవ శిబిరములు పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా దొడ్డిపట్టణంలో కీ|| శేషు చేగొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినవి. తరువాత తొమ్మిదవ, పదవ, పదకొండవ, పన్నెండవ శిబిరములు స్వయంపోషకముగ బెజవాడలోనే జరిగినవి. పదమూడవశిబిరము కర్నూలుజిల్లా బనగానిపల్లిలో హంసానంద సరస్వతీస్వామిలవారి స్వస్తి ఆశ్రమములో జరిగినది.

పదునాలుగవ శిబిరము బెజవాడలోనే స్వయంపోషకముగ జరిగినది. పదునైదవ శిబిరము 1947 సంవత్సరం మే నెలలో ఎవరు ఏస్థలమునకు ఆహ్వానించిన అచట జరుపబడును. ఆహ్వానములు ఫిబ్రవరి నెలాఖరులోగా మేనేజరు, ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడకు పంపవలెను. ఈ శిబిరములలో పుచ్చా వెంకటాచార్యుగారు ప్రధానాధ్యాపకులుగ నుండిరి. ఆయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు వ్యవస్థాపకులుగ నుండిరి. అనేక కార్యభారములవలన సంపూర్ణ బాధ్యత వారు వహించలేమని చెప్పుచుండుటవలన 1940 సంవత్సరం జూలై నెలలో నేను ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు అను సంస్థను బెజవాడ సత్యనారాయణ పురములో ఒక ఇంటిని అద్దెకు తీసికొని అచటనుండి ఆంధ్రరాష్ట్రీయ పరిషత్తు ఆ దగ్గరులు కార్యరూపములో పెట్టుటకు ప్రయత్నించితిని.

అద్దెఇంటిలోయుండి ప్రకృతిచికిత్సాలయము, గ్రంథాలయము, విద్యార్థి వసతిగృహము, ప్రకృతి వైద్య శిక్షా శిబిర కార్యనిర్వహణము శక్తికొలదిని చేయ ప్రయత్నించుచు 9వ శిబిరమునుండి ఇంతవరకు శిబిర కార్యభారమును కొందరు సహాయ సేవకులతో నిర్వహించితిని. అధిక సహాయము లేకపోవుటవలనను, ఇంటి వసతిలో

వైకాల్పము, స్వతంత్రత లేకపోవుటవలనను మా కృషి పరిమితముగనే యుండెను, కాని ఆదర్శమును చేరుటకు గలసంకల్పమును విడనాడక మంచి సమయము కొరకు ఎదురు చూచుచుంటిమి.

నేటికి మన ఉద్యమమునకు మంచిరోజులు వచ్చినవి. మన ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ఈ వైద్య వ్యాపకములో ముందంజ వేయుచున్నదని భారతజాతీయనాయకుడు ప్రకృత జీవనాభిలాషి అయిన మహాత్మాగాంధీగారు మెచ్చుకొని యున్నారు. ఇపుడు నిజమైన ప్రజాసేవకు లగు కాంగ్రెసు మంత్రులు రాష్ట్ర ప్రభుత్వాధికారులుగ నున్నారు.

ప్రధానమంత్రులగు ఆంధ్రప్రదేశ్ టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులుగారివంటి ప్రకృతి జీవనాభిలాషులు మనకు అండగా నుండగా మనఉద్యమ మెంతో అభివృద్ధి కాగలదని మాకు నమ్మకము గలదు.

మన ఉద్యమము; ప్రజాదరణ గలది. దేశక్షేమకరమైనది. అట్టి ఉద్యమమునకు ప్రధాన కార్యాలయము బెజవాడలోనే చాలా కాలముక్రిందట స్థాపింపబడినది. 1919 సంవత్సరములో అఖిలభారత ప్రకృతివైద్య సంఘముకూడా బెజవాడలోనే స్థాపింపబడినది.

కాని ఇంతవరకు ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతిధర్మ పరిషత్ నకు స్థిరనివాసము లేదు. స్థిరనివాసము ఏర్పడినగాని సంపూర్ణ వికాసము పొంది, ప్రకృతియుద్యమము యొక్క సర్వాంగముందరమగు ఆకారము ఏర్పడజాలదు. అదిగాక ఆ యాశయ పొందికై పూర్తి కాలము వినియోగించి సేవచేసే స్వచ్ఛంద సేవకులు - వారిని పోషించే ఆర్థికసంపద కావలయును. ఇవన్నీ ఒక్కొక్కటే క్రమముగా సమకూర్చవలసి యున్నది.

ఈ ఉద్యమమును ప్రోత్సహించవలసినదని కోరుచు ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారు 1946 జూలై నెలలో ప్రధానమంత్రి ప్రకాశం గారివద్దకును, ఆరోగ్య కాఖామంత్రిని రక్షిణీలక్ష్మీపతి గారివద్దకును జెల్లెరి.

ముఖ్యముగా ఒక కేంద్రకళాశాల, ఒక కేంద్ర చికిత్సాలయము కావలెననియు దాని సహాయమున అనేకమంది వైద్యసేవకులను తరిఫీయతుచేసి ప్రకృతివైద్యమును, ధర్మమును బాగుగా వ్యాప్తిచేసి జాతీయారోగ్య భాగ్యమును అభివృద్ధిచేయవలయుననియు కోరిరి. మంత్రిపుంగవులు అలాచించి తమ శక్తికొలది సహాయపడెదమని కలవిచ్చిరి.

మన ప్రకృతి శిక్షాశిబిరములవలన జరుగుచున్న సేవ దేశమునకు ఏమాత్రము సరిపోవుటలేదు. సంవత్సరములో ఒక నెలమాత్రము జరుపు శిబిరమే కాక సంవత్సరము పొడుగునా శిక్షణ యివ్వబడు ప్రకృతికళాశాల ఆత్యంత అవసరమయ్యున్నది. దానిలో విద్యార్థులకు శిక్షణయిచ్చి వారిని జైన్యలుగను, ఆరోగ్య ప్రబోధకులుగను, తయారుచేసి దేశమందలి అన్ని తావులకు పంపవలసియున్నది.

ఇప్పుడు మనదేశము స్వాతంత్ర్య పొంగణములో నున్నది. ఈ సమయములో మనము స్వారాజ్యమును సంపాదించుట, వచ్చిన దానిని రక్షించుకొనుట మున్నగు బాధ్యతలు గలిగియున్నాము. మనజాతి దుర్భర దారిద్ర్యములతోను, అనారోగ్యముతోను, సోమరితనము వ్యవములతోను, అజ్ఞానముతోను కృగిక్యమైపోవుట ఇక సహించలేము. జాతి సజీవమై నూతనవికాసముతో జెలగొందవలసిన అవకాశము అవసరము వచ్చినది. మనమందరము దాస్యవిముక్తికై ఐకమత్యముతో మనస్వక్తి ప్రతిభలపై ఆధారపడి క్రమశిక్షణతో సత్వ సాధన చేయవలసియున్నది.

ప్రకృతి నూత్రిములు అనుల్లంఘనీయములు. అవి వ్యక్తి జీవనమును, సంఘ జీవనమును వికసింపజేసి లోకకళ్యాణమునకు సహాయపడగలవని మహాత్మా గాంధీవంటి నాయకులు ఉద్ఘోషించుచున్నారు. మహాత్మాడు ప్రకృతి చికిత్స, ప్రకృతి జీవనములవల్ల అభివృద్ధివచ్చి ఈ వుద్యమమునకు తాను సరియైన సేవ చేయలేకపోవుచున్నానని పశ్చాత్తాపపడుచు ఈ వుద్యమప్రచారముద్వారా జాతీయ పునర్నిర్మాణమునకు సాధ్యమైనంత త్వరలో నిరంతర కృషిచేయ సంకల్పించి యున్నాడు.

ప్రకృతిచికిత్సవల్ల బాగుపడినవారు దేశనాయకులలోను, మహామేధావులైన పండితులు వేదాంతులు, భౌతికవాదులుమున్నగువారిలోను, పామరులు, బీదలు, భాగ్యవంతులు అందరిలోను అనేకమంది యున్నారు.

ప్రకృతి ఒక మహాతల్లి. ఆమె గర్భమునుండియే ఈ చరాచర జగత్తు ఉత్పన్నమైనది. అమ్మను పేరిమించనివారెవరంటారు? ఆమెనే నమ్మి, ఆశ్రయించి ఆరాధించిన విడ్డూల కందరకూ బ్రహ్మానందము, పరమ సుఖము, అమృతీత్యములు విధిగా లభించుచున్నవి.

ఆమె అజ్ఞులను పరిపాలింపవి జీవులే వ్యాధి, దరిద్రము, కష్టము, దీనత్వము మున్నగువానికి లోనగుచున్నారు.

ప్రపంచశాంతి నిజముగా జరుగవలెనన్న ఆమెనూత్రిములను అచరణలో పెట్టవలెను.

ఆమెను ఉపాసించుచు ఆమెనూత్రిములను అచరణలో పెట్టుటకు కృమశిక్షణ ఇచ్చుటకుగాను ప్రతియూరను ఒక ప్రకృతిధర్మపరిషత్ స్థాపింపబడవలెను, మహాత్ముని గ్రామపునర్నిర్మాణ కార్యక్రమములో ఈ శాఖకుమాడ స్థానమున్నది.

ప్రకృతి చికిత్స జీవనములు అతిచౌక. అందరికీ అందుబాటులో యుండును.

ఆమోఘఫలితములు, నూతన చైతన్యము వీనివలన లభించును. మనదేశపు పూర్వపుటైన్నత్యము, రామరాజ్యము వీనివలన విధిగా గలుగును.

ఇందుల కాదర్శముగ ముందు శిరోధనకొరకు ఒక గ్రామములో ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు స్థాపించి ఆ గ్రామము నంతట ప్రకృతి ధర్మనూత్రముల ప్రకారము నడిపి వాని ఆమోఘ ఫలితములను ఋజువుచేసి దేశమంతటను అవి వ్యాప్తమగునటుల చేయుట తక్షణ కర్తవ్యమైయున్నది. ఇందులకు ప్రజలయొక్క తోడ్పాటు ప్రభుత్వాదరణ చాల అవసరమైయున్నవి.

ఈ ప్రజాప్రభుత్వములో ప్రజాదరణయే ముందుగ మనకు కావలసియున్నది. ప్రజావాణియే ప్రభుత్వవాణి. కాన మనము సత్యమును ప్రజలకు ముందుగ ఋజువు చేయవలసియున్నది. అటుతర్వాత ప్రభుత్వము దానిని గుర్తించి విధిగ ప్రోత్సహించును. అటుల ప్రోత్సహించని ప్రభుత్వము ప్రజా ప్రభుత్వము కానేరదు. నిరంకుశ సామ్రాజ్యవాద ప్రభుత్వములు కావచ్చును.

ఈ సమయములో మనము కళాశాల చికిత్సాలయములను వెంటనే నిర్మించవలసి యున్నది. దానికి అనుజైన ప్రదేశము కావలెను. బెజవాడకేంద్రములో అట్టి కళాశాల ఆత్యవసరమని అనేకమంది తాము విద్యార్థులుగ రాసిద్ధముగ నున్నామని లేఖలు వాయించున్నారు.

ఆధ్యాపకులుగ పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు, గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు, చెన్నుబాల్ల భానుమూర్తిగారు ప్రకృతి శర్మ, మురహరిరావుగారు, మృత్తింటి అంజనేయులుగారు, అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు మరికొందరు ప్రముఖులును సేవచేయుటకు సిద్ధముగ నున్నారు. అనుజ్ఞతీసుకొని తక్కినవారి పేర్లు ప్రచురించెదము.

సరియైన ప్రదేశముకొరకు ఎంతోకాలమునుంచీ ఎదురు చూచుచుంటిమి. అది నేటికి ప్రకృతిమాతదయవలన సంప్రాప్తమైనది. బెజవాడకొండకు పడమటి వైపున కృష్ణా నదీ ప్రాంతమున సీతారామనగరములో రెవెన్యూశాఖ వారి స్థలము 4800 గజములు లభించినవి. అని పర్వత పాదములో ఆతివవిత్రిణును రామణీయకమును ఆగు ప్రదేశములో నున్నది.

ఇటువ టి మంచినీటివనతి, మంచిగాలి ప్రకృతి రామణీ యకతి గల ప్రదేశము బెజవాడ ప్రాంతములో యెచటన లేదు.

ఇచ్చట 2 గజములు లోతుతోవ్వుగనే స్వచ్ఛమైన కృష్ణ జలపడును అ నీగు చాల ఆరోగ్యకరముగా నున్నది. ఇచట గృహనిర్మాణమునకు కావలసిన రాళ్లు చాల చౌకగా దొరకును. ఇచట దొరుకుఎర్రని బంగమట్టితో గట్టిగోడ కట్టవచ్చును. బురద ప్రదేశముకాదు. ఇసుక ఎర్రమట్టి కలిసిన ప్రదేశము. చెట్లు బాగాపెరుగును. కృష్ణానది సమీపములోయున్నది. బెజవాడలో చూడ తగిన ప్రకృతి రామణీయకత ఈ ప్రదేశమునకు వచ్చు మార్గములోనే యున్నది.

ఇంటిపైన కప్పుగా రెల్లుగడ్డిగాని పురుగుగడ్డిగాని కప్ప వచ్చును. అది సమీపములోనే లభించును; ఆరోగ్య నూత్నమల ప్రకారము గృహనిర్మాణము, అదర్శనీయ ముగా చౌకగా కట్టవచ్చును.

ఈ స్థలమును త్రవ్వె యెత్తెనె స్లాట్లుచేసి కాంపాడు గోడకట్టుటకుగాను రు 300 లు ఖర్చగును. భవననిర్మాణమునకు, ఇతర చిల్లరఖర్చులు, 7000 లు ఆగును ఈ ప్రదేశములో ప్రకృతి వైద్యాలయము, విద్యాలయము గ్రాంథాలయము, పరిషత్ కార్యాలయము, సభామంట పము, విద్యార్థి, రోగిల, జీవనాభిలాషుల, ఆతిథుల వసతిగృహములు యోగవ్యాయామశాల నిర్మించవలసి యున్నవి.

ఇచట స్వాభావికముగను, ఆరోగ్య నూత్రముల ప్రకారమును గృహనిర్మాణము చేయవచ్చును.

ఈ సమయములో నూత్నశరీరముతోనున్న మన సంస్థకు బలమైనభౌతిక శరీరమును సంప్రాప్తింపచేసి సుస్థిరముగ స్థాపించేయగల ధర్మాత్ములు కావలయును. ఆ అదృష్టభాగ్యము ఎవరికి దక్కవలసి యున్నదో! ఉదాహరణ వంధమంది అభిమానులు ఒక్కొక్కరు

వందరూపాయల వంతున సహాయము చేయవూనుకొని నచో ఈ సంస్థను ఆంధ్రప్రదేశమున సుస్థిరముగ స్థాపింప చేసి ప్రకృతిమాత ఆశీర్వాదమును పొందవచ్చును.

అమ్మ అనుగ్రహము వలన మీకు లభించిన ఆర్థిక సంపదలో మీరు అమ్మకు ప్రీతికరమైన ఈ సంస్థ నిర్మాణములో మీకు చేతిలో డబ్బు ఉన్నప్పుడే, మంచిబుద్ధి అవకాశము కలిగినపుడే సహాయ డి మిధనమును సత్ప్రతిదానముచేత రక్షించుకొనుచు ఈ సంస్థను స్థాపించి ధర్మ సంస్థగా నిజప్రయత్నముచేయించి గౌరవమును పొంద గోరుచున్నాను.

చేతిలో డబ్బుఉన్నపుడు ధర్మంచేయ బుద్ధిపుట్టక ధనమును కూడబెట్టి దాచి ఎవరికో విదలి వెళ్ళేటపుడు “నేను ఆవకాశము కలిగినపుడు సత్ప్రతిదానముచేయక ఈవణిత్రయములతో కుంగిపోతినే” అని విలపించే వారిని మనమెందరినో చూచుచునే యున్నాము. తెలిసి మనము కూడా ఆ బ్రష్టిదమునే చేయకుండుముగాక. గస్త సంతానములలో ఒకటియైన ఈ ధర్మసంస్థయొక్క స్థాపన ఇహపరలోకములలో మనకు నిజమైన శాంతిని ప్రసాదించగలదని పెద్దల అభిప్రాయము. మనకు అమ్మ ఇచ్చిన సంపదను సద్వినియోగము చేయుటకు మనము ధర్మకర్తలముగా కృతహరించవలెను. ఈ సంస్థ దాతలయొక్క సలహాలతో నడుపబడుచుండును.

మీరు తరచు పరిషత్తు సమావేశములకు దయచేసి పరిషత్తును నడుపుచు సత్ఫలితములను చూచి ఆనందించ ప్రార్థన.

మీకు అమ్మ యేవిధమైన బుద్ధి కలిగించితే ఆవిధమైన సహాయము యే రూపమున అయినను పంపప్రార్థన. ఆ ధనమును వస్తువులను సద్వినియోగ మగునట్లు చూచి ఆనందించే బాధ్యత భాగ్యముకూడా మీకు గలవని ఎప్పటికీని మరువకుండురుగాక. ఇంతకుముందు అందరికీ ఈ సంగతి తెలుపలేదు. ప్రధమమున ఈ సంగతి తెలిపినంతనే సంతోషముతో సహాయపడినవారు.

1. గండేల్ల సీతమ్మగారు 100-0-0
2. కో|| అదినారాయణశర్మగారు 100-0-0
3. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు 100-0-0
4. పుచ్చా వెంట్రామయ్యగారు 100-0-0
5. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు 100-0-0
6. వృత్తింటి అంజనేయులుగారు 100-0-0

మొత్తం ఇప్పటివరకు అరువందల రూపాయలు వసూలు అయినవి. ఈధనమును స్లాట్లు చేయటకు వినియోగించి తిమి. ఇంకా చేయవలసినస్లాట్లు భవనిర్మాణము చాల చురుకుగా సర్వజిత్తునామ సంవత్సరాదిలోగా జరుగవలసి యున్నది. కాన దాతలు వెంటనే తమచందాలను పంపి సహాయపడవారైన.

చందాలు చేరగానే ఆధనముతో పనులనుప్రారంభించెదము. తాము సంవత్సరాదినాడు ప్రారంభోత్సవమునకు తప్పక దయచేయవలెను. అనాడు మనమందరము ఆమృతగర్గరకు చేరుకుని ఆమె ప్రేమాశీర్వాదములను పొందవలెను. అనాటినుండి మనజీవితములో నూతన చైతన్యము, స్వాతంత్ర్య దీక్ష ప్రారంభమై ధన్యతపొంద గలము.

తెలిసినంతనే సంతోషముతో అంగీకరించే ప్రకృతి అభిమానులు, దాతలు అంధ్రదేశములో అనేకమంది ఉన్నారని నాకు తెలియును. వారి కీ సహాయము ఏమాత్రము కష్టమైనది కాకపోగా ఆత్మకాంతికరము అని నా విశ్వాసము. ఆట్టి దాతలపేర్లు మాకు చందాలు చేరగానే ప్రకటించుము. అంధ్ర అధిక సహాయము చేయలేని ప్రకృతి అభిమానులన్న వారు సంతోషపూర్వకముగ ఎంతస్వల్ప మొత్తమును పంపినను, కృతజ్ఞతతో స్వీకరించెదము. ఈ సంస్థ ఆదాయవ్యయములను ప్రతినెలా లెక్కలు ప్రచురించెదము, దాతలపేర్లు కూడ విధిగా ప్రకటించుము. ఈమొత్తము, భవనిర్మాణములకు, గ్రంథాలయమునకు వైద్యులకు పరికరములకు, విద్యార్థులకు వైద్యమునెప్పటకు, వసతికి, వినియోగింపబడును. ఇంతమంది ప్రజలు ఆదరించిన ప్రజాసంస్థ అసామాన్యప్రజాసేవచేసి ప్రభుత్వ ఆదరణ సహాయములను విధిగా పొందగలదని విశ్వసించుచున్నాను. ఈసంస్థ సర్వజిత్తునామ సంవత్సరాదినాడు (23-3-47) తేదీన ప్రారంభింపబడును. బెజవాడలో ఏప్రిల్ నెలలో జరుగు రెవ ఆఖరి భారత పకృతి వైద్యమహాసభ ఇచ్చటనే జరుగును.

అమ్మ అజ్ఞానసారము విద్యార్థులకు ఒక సంవత్సర కాల

ములోనే ప్రకృతి చికిత్స జీవనములు నేర్పి స్వచ్ఛంద సేవకులగు తయారుచేయ సంకల్పించినాము, సంవత్సరాదినాడే విద్యార్థులను చేర్చుకొందుము. దరఖాస్తులు ఈలోగానే మాకు చేరవలెను.

విద్యార్థులు ఆశ్రమ ధర్మములను అనుసరించవలెను. శ్రీ పురుషులెల్లరు శిక్షణకు రావల్సింది. వారు తెలుగుభాషను బాగుగ చదువుట, వ్రాయుట, భావమును గ్రహించుట వినయ విధేయతలు మొదలగు సమర్థతలు కలిగియుండవలెను. ఇంగ్లీషు, హిందీభాషలు తెలిసేయాన్న ఇంక నూ మంచిదే.

విద్యార్థులనుండి శిక్షణకొరకై కనుము ఎమీ తీసికొన దలచలేదు. వారికి నిర్ణయింపబడిన పాఠ్యగ్రంథముల ఖరీదును అహరిత్యమును వారుగాని వారి గ్రామ సంస్థలుగాని భరించవలెను. గృహవసతి పరిషత్తువారేర్పాటు చేయుదురు.

విద్యార్థులకు ఈ సంవత్సర కాలములో ప్రకృతి జీవన విధానము, శిశుస్త్ర, నిరౌషధ చికిత్సా విధానములగు, జలచికిత్స, నూర్మకరణ చికిత్స, మర్దనచికిత్స, వ్యాయామ చికిత్స, ఉపవాస చికిత్స, యోగచికిత్స, మృత్తికాచికిత్స, పవనచికిత్స, ధ్యాన, ఆరాధన, ఉపాసన, మానసిక చికిత్సలు, ఆహార చికిత్సలు మున్నగునవి నేర్పబడును.

ఈపరిషత్ కార్యక్రమ మంతయును ప్రకృతి సచిత్ర మాన పత్రికలో ప్రతినెలా ప్రచురింపబడుచుండును. అమ్మ ఆధిపతి గాయన్న ఈసంస్థకు ఊడిగముచేసితీరించుటకై అమ్మ అశీర్వాదము, ప్రజాదరణపొంది ఆర్థ్య లైన వారెవరును నొకరుగ యుండును. అమ్మ వారందరిని కూరులుగను వింధి వీరులుగను, ధర్మరక్షికి భటులు గను తయారుచేయును.

ఇట్లు
బెజవాడ. } ప్రకృతిశర్మ
1-2-47 } సేవకుడు

అంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతిధర్మ పరిషత్.

నమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము 0-8.0 ల పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.
శ్రీయోగాశ్రమము (పోస్టు) మునులతోట (Via) రేపల్లి గుంటూరు జిల్లా.

వనస్పతి మోసము

ఏడిపించుచున్న చిన్నబిడ్డను తృప్తిపరచుటకు లాలించు స్వభాసమాగల తల్లి చీకుకొనుటకు దాని కొక పీకెనిచ్చును. ఆ పీకెను చీకటవలన ఆ బిడ్డ కేమియు పుష్టి కలుగదు. కాని దాని వలన ఆకలి తృప్తిపడునట్లు కన్పడును. అదే విధముగ నేతివలె కాన్పించు వనస్పతిని ఉపయోగించువారు తృప్తిపడుచున్నారు. వనస్పతిని తయారుచేయువారు నేతి మిందుగల పుష్టికరలక్షణములు లేని దానిని యిచ్చి ప్రజల డాంబికదృష్టిని తృప్తిపరుచుచున్నారు. పీకెను నోటికందించుతల్లిదానినిమితము డబ్బు యేమియు పుచ్చుకొనదు. కాని వనస్పతిని తయారుచేయువారు మాత్రము లాభముల వలన అమిత ధనము నార్జించుచున్నారు. పాడివలనలభించు ఏ విటమినుతో సమమగు శక్తి లేనిదానిని వనస్పతి నేయిముని పిలుచుటకే వీలు లేదు. నేతివలె గట్టిపడు నట్లు అది మార్పబడినప్పుడు, దానిని అజీర్ణకరమగు దుంపనూనె అని పిలువవచ్చును. శుభ్రమగు దుంపనూనెను అట్లు మార్పుటవలన నేతితో కల్పించేయుట కవకాశము కలుగును. అంత కంటె ప్రయోజన మేమీలేదు. పశువుల ద్వారా లభించుట 'ఏ' విటమినుతో కూడి యుండుట-యిదియే నేతికిని దుంపనూనెకును గల తేడా. కాన యెక్కువ విటమినులతో కూడిన షార్క్ కాడ్ అను చేప నూనెల ద్వారా విటమినులను సంక్రమింపజేసి, వనస్పతి విటమినుగలదిగా పరిగణించుచున్నారు. శాకాహారప్రధానమగు మనదేశమునందు విటమినులను చేర్చునిమిత్తము కలుపునట్టి మాంస సంబంధమును తెచ్చుకుండా దానిని విక్రయించుట ప్రజలకు మోసము చేయుటయే.

ఇంతేకాక హాట్ స్ప్రింగ్సు అను ప్రదేశమున పుష్టికర ఆహారసమస్యనుగురించి యోచించుటకు జరిగిన సమావేశములో, విటమినులను ఘనీభవింపజేసి ఒక పదార్థముతో చేర్చుట అపాయకరమని తెల్పబడినది. వనస్పతిని పై కృత్రిమ నూనెల సంబంధముతో విటమినుకల దానినిగా చేసినప్పటికిని అది అపాయకరమైనదే. వనస్పతిని నేయివలె గట్టిపడునట్లు చేయుట కందులోకలియు వస్తువొకటి అవసరమైయున్నది సాధారణముగా నత్తును అందుకుపయోగింతురు. నత్తు యొక్క లక్షణములు కొన్ని అట్టిసూనెయందు కాననగును. నత్తు శరీరమునకు నవసరమగునది కానందున యెంతకొద్దిగా అది శరీరమున చేరినను, కొంత కాలమగుసరికి విషముగా పరిణమించును. కూనూరు పుష్టి కరమగు ఆహారపరిశోధనా లయ ప్రధానోద్యోగి డాక్టరు వి య్. షట్ వర్ధనుగారు వనస్పతి నుపయోగించుటవలన జంతువుల పెంపకమునందును, వాటి సంసార ప్రక్రియల యందును నష్టదాయక మగు మార్పు యేర్పడినదని, గడచిన నెలలో జరిగిన భారతదేశీయ శాస్త్ర విజ్ఞాన సమావేశము నందు తెల్పియున్నారు.

మనదేశములో వివిధభాగములలోనివారు ఆవ, నువ్వులు, కొబ్బరి మొదలగు నూనెలను ఉపయోగించుకొనుచున్నారు. ఆయుర్వేద ప్రకారము నూనె లన్నీ శరీరమున కొకేకధముగ ఉపయోగపడవు. నూనె ననుసరించి దాని ప్రయోజనముండును. బాదమునూనె శరీరపోషణ కలిగించును మెదడును బల పరుచును. పేరుశనగనూనెలో కొవ్వు పదార్థమున్నను మెదడున కది హానిచేయును.

పైదృష్టిననుసరించి ఆవ, సువ్యులనూనె, కొబ్బరి నూనె మొదలగునవి యెంతో మంచివి. వనస్పతి యంత్రాగారములలో యెక్కువగా వేరుశనగనూనెను, ప్రత్తిగింజల నూనెను వాడుదురు. ఇవి చాల తక్కువ రకపు నూనెలు. వనస్పతి సుపయోగించు వారికి మంచిరకపు నూనెలద్వారా మామూలుగా లభించు కొవ్వకూడా లభించుట లేదు. కత్తిలేని ఆహారపదార్థములను ప్రజలకు లభింపజేయుట శాసనోద్దేశ్యము. కాన వనస్పతి వేటితో తయారుచేయుబడినదో, అందుగల విటమిన్లు ఏవో, స్పష్టముగా తెల్పునట్టి చీట్లు అంటించి తీరవలెనను నిర్ణయము శాసనము ద్వారా చేయవలెను.

ఈ విషయములనుబట్టి యోచించుచో సబ్బులకును, యితర పరిశ్రమలకును కావలసిన నూనెలను తయారుచేయుటకంటె, వనస్పతిని తయారుచేయుటలో వేరుదేశ్యమేమున్నది గ్రహించుటకు వీలుపడుట లేదు. నేతితోపోల్పుటకు వీలులేకున్నను, గానుగలలో తయారైన నూనెలు వనస్పతికంటె యెంతో శుభ్రమైనవి. జీర్ణకరములైనవి. ఐనను ధనికులగు పెట్టుబడిదారులు పట్టణవాసుల ఆడంబరదృష్టిసబ్బట్టి, ధనార్జనచేయుటకు 4, 5 లక్షల రూప్యములను వెచ్చించి అన్యదేశములనుండి యంత్రములను దిగుమతి చేయుచున్నారు.

కేంద్రప్రభుత్వమువారు 27 వనస్పతియంత్రాగారములను నిర్మించుట కనుజ్ఞ యిచ్చినట్లు తెలియుచున్నది. అందులో చాలభాగము మద్రాసు, బొంబాయి రాజధానులలో నిర్మింపబడునట. ఇది ప్రజాక్షేమమును గురించి యోచించకుండా, కేంద్రప్రభుత్వము పరపీడనచేయు వ్యాపారస్థులయెడల చూపు సౌకర్యదృష్టియా? దేశమును పారిశ్రామికముచేయు అమితోత్సాహమా? ఈ 27 యంత్రాగారములను స్థాపించుటగో గ్రేటుబ్రిటనుకు 1కోటి రూపాయలకు మించిన వ్యాపారలాభమును కలిగించి పూర్వమునలె భారతదేశమును దోచిపెట్టు విధానమా?

ప్రజల విశ్వాసములను ఆరోగ్యమును భంగపరుచునటువంటి యిట్టి దోపిడిని నిర్మూలించుట ప్రజాక్షేమమును పాటించు ప్రభుత్వము యొక్క ముఖ్యకర్తవ్యమని మనవి చేయుచున్నాము. పారిశ్రామికముచేయు ప్రయత్నములో యిదివరకే సరియగు తిండిలేక దుర్బలులైయున్న, ప్రజలశరీరములను మరింత చెడగొట్టకూడదు వనస్పతినేతిని తయారు చేయువారు దేశమునకు పరమదోహాలుని ప్రజలు గ్రహించునట్లు ప్రచారముచేయవలెను. ప్రజాప్రభుత్వములు ప్రజాక్షేమమును పాటించునవేయగుచో, ఇట్టిమోసము ప్రజలకు జరుగకుండా చూడవలెను. జె. సి. కుమారప్ప.

క్షీరము

మానవ శరీరమందలి జీవకణములకును ఆవు శరీరమందలి జీవకణములకును చాల వ్యత్యాసము కలదు. పశు శరీరమందలి జీవకణములు చాలమోతైనవి. పశువుయొక్క రక్తమునుండియే కదా పాలు తయారగుచున్నది. ఈ క్షీరమును వాడు మానవునియందు రక్తముతయారై ఆరక్తము వలన మోతైన జీవకణములు తయారగును. దాన మోతైన నరములు, తిత్తులు, గ్రంథులు వగైరా ఆవయవములు నిర్మితము అగుచున్నవి. అందుచేత శరీరమంతయు చాల మోటుగా నుండును.

కాబట్టి పాలును సుపయోగించ నవ్వునా !

తేయాకు దెయ్యము వచ్చుచున్నది. జాగ్రత్త

గ్రామాదులలో యిప్పటికే కావలసినన్ని పాలు లభించుటలేదు. మనఃపూర్తిగ మనము ప్రజాక్షేమమును కోరుచో, యెక్కువపాలు యేవిధముగ వారికి లభించునో యోజించి తగు విధానమును యేర్పరచవలెను. నగరవాసులు పాలనిమిత్తము పల్లెటూళ్ళమీద ఆధారపడియున్నమాట నిజమే. పట్టణవాస్తవ్యులకు కావలసిన పాలను ఉత్పత్తిచేయు పాడిసంస్థలను, ప్రత్యేకముగ పల్లెప్రదేశములలో యేర్పాటుచేయవలెను. ప్రస్తుతము మాదిరిగ గ్రామాదులమీద పాలకొరకు పట్టణము లాధారపడనిచో, గ్రామాదులకు కొంత సాయము చేసినట్లే, ఇట్టి పాడిసంస్థలతోపాటు యెక్కువ పాలనిచ్చు పశుగణము నభివృద్ధిచేయు కార్యక్రమమునకూడ యేర్పర్చవలెను.

ప్రజలేదో యిబ్బందిలో నున్నప్పుడు, ఆయిబ్బందిని నివారించుటకు బదులు, దానిని స్వార్థము నిమిత్తము ఉపయోగించుకొన ప్రయత్నించు వారుకూడ వుందురు. ఒకరియిబ్బంది మరియొకరికి స్వలాభ అవకాశమునిచ్చును. ప్రస్తుతము గ్రామాదులలో పాలకు కొరత యేర్పడినది. అది భారత దేశంలోని తేయాకు వ్యాపార విస్తరణ సంఘమునకు వుపద్రవ హేతువుగా దాని కార్యక్రమమును గ్రామాదులలో వ్యాపింపజేయుటకు, అనువగు అవకాశమును కల్పించినది. ఆ సంఘమునకు భారతదేశ ప్రతినిధి యం. హెచ్. మైల్సు, ఆయన తేనీరు త్రాగు అలవాటును గ్రామాదులలో వ్యాపింపజేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నములు గావించుచున్నాడు. తేనీరుగ్రామీణుల జీర్ణకోశములను కమిలిపోవునట్లు చేయును. అందువలన జీర్ణశక్తి, ఆకలి-రెండును తగ్గును. దానివలన వారికి సహజముగ పాల అవసరము లేకుండా

పోవును. భారతదేశ గ్రామీణుల ఆరోగ్యమున కిదియెంతయో ప్రతిబంధకము. శాఖాహార ప్రధానమగు భారత దేశములో, పాలవలన లభించు మాంసకృత్తులు ఆహారపదార్థములలోకెల్ల ముఖ్యమైనవి. పాల ఉపయోగమును తగ్గించున దేదీయెను ప్రజలకు అపాయకరమై, సంఘభివృద్ధిని భంగపరచును.

“తేనీరును త్రాగి బలమును పొందుడు” అని పత్రికలలో ప్రచురింపబడుచున్నది. ఇది శుద్ధ అబద్ధప్రచారము. ప్రజాప్రభుత్వములు అబద్ధ ప్రచారమును ఆపివేయవలెను. 1923—29 సం. లలో 4 కోట్ల 88 లక్షలపౌనులు తూకముగల తేయాకు మనదేశమున వుపయోగించబడెను. 1945—46 వత్సరములలో అది 18 కోట్ల పౌనులవరకు పెరిగెను. నూటికి 266 అంశముల చొప్పున తేయాకు వ్యాపకము పెరిగెను దీని వ్యాపకము నింకా యెక్కువజేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నము చేయుచున్నారు. కడుపుకు కావలసిన దానికంటె యెక్కువ తిండితిను ధనికుల విషయములో తేయాకు యెట్లు అనువర్తించినను, తిండిలేని గ్రామాదులకు తేయాకు వ్యాపకము అనుకూలము కాదను విషయము నిర్వివాదము. కాన తేయాకు వ్యాపార విస్తరణ సంఘము భారతదేశములో చేయుచున్న పనిమాత్రము, పల్లె ప్రాంతములకత్యంత ప్రమాద భరితము. బలాభివృద్ధులకు భంగమును కలిగించు దురభ్యాసముల పాల్గొకుండా ప్రజలను కాపాడుట ప్రజాప్రభుత్వముల కర్తవ్యమని విశ్వసించుచు, అట్టి ఆపదలను నిర్మూలించుటకు శక్తివంచన లేకుండా అవి పాలుబడునుగాక యని కోరుచున్నాము.

జె. సి. కుమారప్ప.

ప్రజల రోగారోగ్యముల రెంటికీనీ అవసరమైన యీ ముఖ్యవిషయమై ప్రభుత్వము వారు పరిశోధనలు జరుపుదురుగాక.

కార్యదర్శి.

చక్రతి

మహానాటక

విషయసూచిక

❀ 23-3-47

మార్చి
1947

విడిచితి క
6 అణాలు

సంవత్సరాది	పోలేపల్లె వెంగన్న క్రేష్టి	65
నలభై ఒక్క-వ్రేళ్లు	వల్లూరు పొన్న, కలెట వెల్లు	69
ఉసిరికాయ	గంగయ్యపల్లె నైర్లంపె: క.	76
ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరివల్	...	77
పాలు - పడతులు	C. P. B...	79
ఆరోగ్యమును కొలుచుట	MEMORIAL LIBRARY	81
నాబీజము వాపు కుదిరినది	Acc. No ...	83
గామీ పునర్నిర్మాణము	Date ...	84
పాశ్చాత్య జలదికత్తా	ప్రవక్తము D. A. P. A.	85
నీటియొక్క నాలుగు రూపములు	...	87
పైకోపతి	...	90
ఆహార చికిత్సాశాస్త్రము	...	92
కుష్ఠరోగము	...	96
నారోగము కుదిరినది	టైటిలు పేజీ	8

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

మూర్ఖకిరణచికిత్సాగ్రంథములు	పొగచుట్ట - ముక్కు-పొడుం	0 4 0	3. భాగము	1 8 0
నునిశితవైద్యం	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	4,5,6,7. భాగములు	
ప్రాథమభాకరం	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
వర్ణచికిత్స	జౌషధవైద్య మొకయూహా		ఎనిమా	0 14 0
వర్ణవైద్యము	కాస్త్రము	0 4 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
మూర్ఖకిరణ చికిత్స	టీకాలన నేమి? డాక్టర్		యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సా గ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
వోటివైద్యము	పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైద్య చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
వోటిస్నానవిజ్ఞానములు	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిజ్ఞానము	0 8 0
ధారాచికిత్స	ప్రణయలీల	4 0 0	తీర్థోషములు	0 6 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	రోగ మేల కలుగును	0 14 0	వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ఉష్ణపానము	స్వాభావిక		ప్రాణాయామము	1 4 0
రామచరక జలచికిత్స	చికిత్సానియమములు	0 5 0	యోగాసనములు	2 0 0
కూనేమహర్షి బోధ	ప్రకృతి చికిత్సా		వివిధవ్యాధులకు	
జలచికిత్స	ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	చికిత్సాగ్రంథములు	
అహగశాస్త్ర గ్రంథములు	న్యాయధర్మానుకూల		క్షయ	0 12 0
అహరచికిత్సాశాస్త్రము	వివాహపద్ధతి	0 10 0	చలిజ్వరము	0 4 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	బాలనీతి	0 8 0	హిస్తీరీయా (మూర్ఛ)	0 4 0
కొబ్బరినిగూర్చి	బాలకీడ్డలు	0 3 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
ఉష్ణ	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	మధుమేహము	0 4 0
తల్లచక్కెరవలని విషత్వ	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తేనీరు విషతుల్యము	దీర్ఘాయువు	0 1 0	కలరా	0 8 0
సమరసాహారము,	వివిధచికిత్సా గ్రంథములు		మనూచికము	0 8 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	సుఖప్రసవము	0 1 0	శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
అహరసమ్మేళనపు గోల	ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
అల్యామినియంపాత్రలు	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	హరివాసరము	0 6 0
అహరసంస్కరణము	పురుటాలు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
దురభ్యాస ఖండనలు	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	నిర్విచారిజీవనము	0 6 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	ప్రాకృత చికిత్సార్థము		యక్షిప్త కాళము	0 8 0
జీవహింస	1. భాగము	1 8 0	రామతీర్థస్వామివేదాం	
అనుభవానందము	2. భాగము	1 4 0	తొపన్యాసములు	
మహారోగము			1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వేసుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28	
జల 2 0 0	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	పొట్టి ప్యాకింగు అదనము.	
ఒక్కొక్కటి		
జల 3 0 0		

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

స హ జ వై ద్య సామి త్రి మాసపత్రిక
సంపుటము 29 || బెజవాడ, మార్చి 1947 || సంచిక 3

సంవత్సరాది

మేమిద్దరము పెండ్లి తాంబూలముల దగ్గర కలిశాము. ఒకరి నొకరము పరిచయము చేసుకొన్న తరువాత ఆయన మంచి పండితుడని నేను ప్రకృతి వైద్యుడనని అన్వేష్యముగా తెలుసుకొన్నాము. పెండ్లికి లగ్నాలు పెట్టారు. పరమాన్నముతో భోజనాలు చేశాము. తాంబూలాలు వేసుకొనే సమయములో ఒక్కొక్క ఆక్కే సున్నమువ్రాస్తూ ఆ పండితుడు తన కథను చెప్ప నారంభించాడు:—

నేను కోనసీమపూయ కష్టపడి సాహిత్యము, తర్కము, వ్యాకరణము అభ్యసించాను. ఆస్తి తక్కువగా ఉన్నందువలన వేరే జీవనాధారము లేక పురాణము చెప్పేవాడను. కంఠము కూడా శ్రావ్యముగా ఉండుటవల్ల నా పురాణాన్ని ప్రజలు చాలా అభిలషించేవారు. నేను పురాణము చెప్పటవల్ల వచ్చే ధనముతో నాభార్య నేను సుఖముగా కాలక్షేపము చేశేవారము. తరువాత అచటనే మాకు ముగ్గురు సంతానము కలిగారు.

పట్నములో యెవరియింట్లో శుభకార్యము జరిగినా నన్ను పిలిపించి ధోవతుల చావుతో గౌరవించి పంపేవారు. నా పురాణమును కూడా చాలా శ్రద్ధగా ప్రజలు వింటూ ఉండటవలన నేనుకూడా శ్రద్ధగానే ముందుగా గ్రంథము చూచుకొని యే విషయాలు చెప్పాలో నిర్ణయించుకొని పోయి పురాణము చెప్పేవాడను. మొదట రామాయణము

చెప్పాను. తరువాత భారతము, చివరకు భాగవతము చెప్పాను. ఈ నాలుగు సంవత్సరాల్లో నేను ఎక్కువగా కష్టపడి విషయగ్రహణము చేసి చెప్పాను. రెండవ ఆవృత్తి చెప్పేటప్పుడు నేను గ్రంథము చూచుకొనవలసిన అవసరము లేకపోయేది. అందువలన యెంతోకాలము మిగిలేది. ఎంతోమంది పురాణము వలన స్నేహితులు యేర్పడ్డారు. అన్నవస్త్రాలకు, గౌరవాలకు లోటులేదు. మిగిలిన కాలములో బ్రహ్మ నూత్రాలు, భగవద్గీత, ఉపనిషత్తులు, భాష్యము చూచుకొనే వాడను. ఎనిమిది సంవత్సరాలు అయేటప్పటికి యే భాష్య గ్రంథము చేతపుచ్చుకొన్నా సులభముగా నడిచేది. పైగ్రంథాలను పురాణాలు చెప్పడము రెండు ఆవృత్తులు అయిపోయినాయి. మూడవ ఆవృత్తి పురాణము చెప్పేటప్పుడు నాకు యెంతోకాలము మిగిలేది. ఆ మిగిలిన కాలములో స్నేహితుల ప్రార్థనలచేత చీట్లవేక ఆడనారంభించాను.

మొదటలో మొదటలో ఆటలడు, నోట్రంపు, లిటరేచరు ఆడేవాళ్ళము. తరువాత ఆట చప్పగాఉండేది. శ్రద్ధలేకుండా ఆడేవాళ్ళము. అప్పుడు మాలోమేము అనుకొనే వాళ్ళము. డబ్బుపెడితే కొద్దిగా శ్రద్ధ యేర్పడుతుంది. లేకపోతే ఆట అందముగా ఉండదు అని.

మొదటలో కానులతో పట్లాటఆడేవాళ్ళము. నాతో ఆడేవారంతా భాగ్యవంతులు.

అందులో కొంతమందిపోకిల్లాలు కూడా గలరు. ఒక ఆటలో కూర్చుంటే రాత్రిభోజనము మరచిపోతూ వుండేవాళ్ళము. ఇంటివద్ద నా భార్య ఆ మడిగుడ్డతోనే నాకొరకు కనిపెట్టుకుని వడ్డిగిలి, ఆపాటే నిద్రించేది. ఇట్లా రెండు మూడుసార్లు జరిగేటప్పటికి 10 గంటలు దాటితే నాకొరకు కనిపెట్టుకుని కూర్చోవలదని ఆజ్ఞాపించాను.

కొంతసేపయేటప్పటికి నాకుకూడా ఆకలి అయ్యేది. ఏమిచేయాలో తోచేదికాదు. అంత ప్రొద్దువేళ యింటిదగ్గర వాళ్ళను లేవగొట్టి బాధించటానికి యిష్టము లేకపోయేది. అందువలన అచటి చాపమీదనే నిద్రించేవాడను. క్రమక్రమముగా రాత్రిభోజనానికి యింటికి పోవడము మానివేశాను. వక్రకూడా యిచటికే తెప్పించుకున్నాను. తెల్లవార్లు పేకాట ఆడేవాళ్ళము. పట్నాట విసుగువుట్టింది. రమ్మసో, డంకాపలాసో ఆడేవాళ్ళము. ఎంతకొత్తవేళ తెచ్చినా రెండుసార్లు ముక్కలు వేసేటప్పటికి యిస్ఫేటుమదాము యేదో, కళావరు ఆసుయేదో నామునివేళ్ళకు తెలిసేది. ఎవరివద్ద యేముక్కపడేది అలా గ్గానే చెప్పగలిగే వాడను. నాతో ఆడేవారు నా ప్రజ్ఞచూచి ఆశ్చర్యపడేవారు. నావలె ఆడవలెననీ, నాఅంత ప్రజ్ఞ సంపాదించాలనీ చాలా శ్రమపడేవారు. తేపా ఓడుతూకూడా నాతో ఆడటానికి యిష్టపడేవారు. నర్కసులో వాడు కోతులను ఆడించినట్లు నేను ఆట గాళ్ళను ఆడించేవాడను. నాదయవస్తే కొన్ని ఆటలు నేనోడి వారిని గెలిపించేవాడను. పర్యవసానముగా రోజుమొత్తానికి రు 5/- రు 6/- లు అలాగ్గానే సంపాదించేవాడను.

ఒక్కొక్కరోజున రాత్రి ఆటవరుసలోనే పగలుకూడా గడిచిపోయేది. ఆకలిఅయినపు డల్లా ఫలహారముల తెప్పించుకొని తినే వారము. మధ్యాహ్నము అన్నానికి పోక పోయినా గడిచేదికాని, సాయంత్రము పురాణానికి హాజరుకాక తప్పేదికాదు. ఎంతో మంది నాకొరకు కనిపెట్టుకుని కూర్చునేవారు. ఒక్కొక్కరోజు వేళతెప్పించుకొని పోయినా వారు వెళ్ళేవారుకాదు. వారికొరకు పురాణము చెప్పేవాడను. ఏదో బంధనలో ఉండి పురాణము చెప్పినట్లు అనిపించేది. చీట్లపేక స్వేచ్ఛా, పురాణము బంధము అయింది. ఒక్కొక్కరోజున పురాణము ఆపివేస్తానని చెప్పేవాడను. శ్రీమంతులుగా నుండేపెద్దలు యెంతోమంది బ్రతికూలేవారు. వారిమాట తీసివేయలేక అలాగే పురాణము చెప్పతూ ఉండేవాడను.

ఇంటిదగ్గర నాభార్య పిల్లలతో బాధపడుతూ ఉండేది. పేకాట మానమని నన్ను యెన్నో సార్లు బ్రతిమాలింది. నేను యెన్ని కష్టాలు పెట్టినా యెంతో ఓర్పుతో భరించేది. క్రమక్రమముగా సూటీ పోటీమాటలు అనేది. నేను వినిపించు కొనేవాడను కాను. ఎన్నడూ కొట్టనివాడను ఆమెను కొట్టుటకూడా అలవరచుకొన్నాను. అదివరకు యెంతో సుందరముగాఉండే నాభార్య ఆకురాలు కాలములో చెట్టువలె రంగుమాసిపోనారంభించింది. తలకు నూనె రాచుకొనేది కాదు. మా జూదపు గది తుడిచే అప్పలమ్మే నాభార్యకన్న అందముగా కనపడనారంభించింది.

నాభార్యను వుట్టినొంటికి పంపించాను. నేను సంపాదించిన దాంట్లో రు 15/ రు 20/ లు

అచటకు పంపించేవాడను మిగతాడబ్బు అంతా నా అన్నవస్త్రాలకు నా భోగాలకు చీట్లపేకకునరిపోయేదికాదు. అప్పుచేశేవాడను. నల్లశాస్త్రులు అంటేఊళ్ళో అందరకుపూర్వపు గౌరవము ఉండేది. కనుక అప్పు వెంటనే యిచ్చేవారు. ఆటతో సంపాదించిన డబ్బుతో భోగాలు తగ్గించుకొని అప్పులు తీర్చేవాడను. పురాణము చెప్పడము మానేశాను. అందు వలన ఆ వరుమాణము క్రమక్రమముగా తగ్గి పోయింది. ఇంటికి డబ్బు పంపడము మానేశాను. తరువాత చీట్లపేక ఆడటములో మొదట డబ్బు పోగొట్టుకొన్న వాళ్ళంతా నా చమత్కారాలన్నీ నేర్చుకొన్నారు. నాసంపాదన తగ్గిపోయింది. అందువల్లతెచ్చిన అప్పులు నేను తీర్చలేక పోతూవచ్చాను.

అన్నిరోజులూ అన్నము తినేవాడనుకాను. ఒకరోజున కాఫీహోటలుకు పోతే ఆరోజున అన్నము మానేవాడను. ఇది యధానికి పూర్వపు సంగతి. అప్పుడు రోజుకు 16 పెద్ద యిడ్డెన్లు తినేవాడను. 8 అణాలుపెసరట్లు తినేవాడను. ఉష్మాకూడా తగు మాత్రము తినంది వదిలేవాడనుకాను. మరచెంబునిండా కాఫీపోయించుకొని కొంత త్రాగి మిగిలినది చీట్లాటవద్దకు తీసికొనిపోయేవాడను. తరువాత ఒక ధర్మోష్లాస్కు సంపాదించాను. ప్లాస్కు చెల్లగా ప్లాస్కు కాఫీ తెప్పించుకొని చీట్లాట వద్దనే బంట్లో హుమారు తగ్గగనే త్రాగేవాడను.

పుట్టింటివద్ద నాభార్యయేమి కష్టపడిందో నాకు తెలియదు. అప్పటికి నాపెద్దపిల్లవాడికితోమ్మిది యేండ్లు. అప్పులు పెరిగిపోయినాయి. ఊళ్ళో యెవరూ అప్పులు పెట్టేవారు కనుబడలేదు.

అన్నీ చిల్లర అప్పులే. ఒక పెద్దమొత్తముగా తెచ్చి తీరుద్దామంటే ఆస్తి లేనందువల్ల నాకేవరూ యిచ్చేలాగులేదు. ఉన్న కొద్దిఆస్తి నా అన్నదమ్ములచేతుల్లో ఉండేది. వారే పంటలోనుంచి తృణమో ఫణమో నాభార్యకు యిస్తూ ఉండేవారు. నేనడిగినా నాకు దమ్మిడి కూడా యిచ్చేవిధము కనుపడలేదు. ఇకను బస్తీవదలాలినివచ్చింది ఏవల్లెటూరుపోవలెనో తోచలేదు. అప్పటికి ధైర్యముచేసి నాభార్య పుట్టింటికి వెళ్ళాను. నూరు చిరుగులబట్ట కట్టుకొని ఉన్నది. చిన్న పిల్లలు యిద్దరూ బజారులో మట్టిలో ఆడుకొంటున్నారు. పెద్ద పిల్లవాడు చొక్కా లేకుండా నిక్కరుతో బడినుండి యింటికి వస్తున్నాడు. నాన్నా వచ్చావా అని కంటినిండా నీళ్ళు తెచ్చుకొన్నాడు నాదగ్గరకు రాలేదు. అచటనుండే యింటిలోకి పోయినాడు. నేను హావలికివెళ్ళేటప్పటికి నాభార్య ముఖంలో వరుసగా ఆనందము కోపము అసహ్యము దుఃఖము కనుబడినాయి. పండితుణ్ణి గనుక నేనవి అన్నీ వరుసగా గ్రహించ గలిగాను. కాళ్ళకు నీళ్ళు యిచ్చింది. 'మామామ అత్త బావయ్యదలకు చదువు చెప్పించేటందుకు బస్తీకి వెళ్ళారని చెప్పింది. ఆ పూట చింతపండు పచ్చడివేసి అన్నము పెట్టింది. ఇదేమిటి అన్నాను ఊళ్ళో యెవరు అప్పు యియ్యడములేదు. మన యింట్లోని వస్తువు లివ్వేను అన్నది. మూడు సంవత్సరాలు తర్వాత మేమిద్దరము ఒకచోట కూర్చొనిమాకష్టనిష్టర్యాలు చెప్పుకొన్నాము పెద్దపిల్లవాడు నాన్నా, నేను హైస్కూలులో చేరుతాను. పరీక్ష రుసుము ఒక్కరూపాయి యివ్వమన్నాడు. నా జేబులన్నీ వెతికితే

రెండు అణాలకానీ ఉన్నది. ఇక లేదన్నాను. ఆ వేళ జూన్ 26 వతారీఖు. 27 వ తేదీ లోపల దరఖాస్తు రుసుము చెల్లించాలి. నేను యిస్తానని పుట్టెడు ఆశపడ్డాడు. అడుగుజారి న ఓటికుండ మాదిరిగా నేనున్నాను.

తెల్లవారు ఝామిన చుక్కపొడవగానే నిన్న యెండవేసిన పొట్టిలాగు చిరుగుల చొక్కా ఒంటిమీద వేసుకొని మావాడు బస్తీకి నడచిపోయినాడు. పన్నెండుమైళ్ళు నడచిపోయేటప్పటికి యెనిమిది గంటలయింది. వాళ్ళ అమ్మమ్మను అడిగి ఒకరూపాయి తీసికొన్నాడు. దరఖాస్తు చెల్లించాడు. హైస్కూలులో షరీక్షకు కూర్చొన్నాడు. మొదటితరగతిలో వ్యాసయినాడు. ఫస్టు ఫారములో ప్రవేశించాడు. ఆ ఊరిలోనే వాడు స్వయముగా వెళ్ళి తాను నల్లశాస్త్రులు కొడుకునని చెప్పి వారాలు కుదుర్చుకొన్నాడు. హెడ్ మాస్టరు శివరామకృష్ణయ్యగారు వాడి తెలివికి సంతోషించి ఫుల్ స్కాలరుషిప్ యిప్పించడమే కాకుండా తన యింట్లో పిల్లలతోపాటు ఉండి చదువుకోమని చెప్పాడు. ఇకను యింటివద్ద నాభార్య రూపంలోనే కాకుండా బుద్ధిలోకూడా మారిపోయింది. ఇదివరకు రోజుల్లో నేను పురాణము చెప్పేటప్పుడు యెవరైనా పండితులువస్తే యెంతో సంతోషముతో నావంక్తిన భోజనము పెట్టేది. ఇప్పుడు గుప్పిడు ముషికివచ్చిన బిచ్చగానిని యేభైతిట్టి వేస్తేవేస్తుంది, లేకపోతే లేదు. పూర్వము పరులకష్టము చూస్తే జలదరించి పోయేది. ఇప్పుడు కష్టములోనన్న వారినిచూస్తే వారు అదిచేశారు ఇదిచేశారు అందువలన ఈ కష్టమురావలసిందే నంటుంది.

ఎంత చిన్నవస్తువుకైనా యితరులను దేబరించి అడుగుతుంది. కన్నపిల్లలమీద కూడా ఆమెకు ప్రేమ ఉన్నట్లు కనబడదు. రోజూ కొట్టుతూ తిట్టుతూ ఉండేది. నేను నాలుగోజులు ఉండేటప్పటికి అక్కడ ఉండలేక పోయినాను. ఆమెతో అనువర్తనగా ఉంటేగాని మా అన్నదమ్మలైనా ఆమెనోవర్తిగింజలు మిచ్చేటట్లు కనబడలేదు. ఆస్తి వారల స్వాధీనములో నున్నది. వ్యాజ్యము వేసేటందుకు నాదగ్గర రాగిదమ్మిడి అయినా లేదాయెను. అయినానే నేమని వ్యాజ్యము వేసేది.

చదువుకొన్నవాణ్ణి గనుకనాకేకష్టముయెందుకు వచ్చిందో సులభముగానే అర్థము చేసుకోకలిగాను. ఇహపరిసాధకమైన పురాణపఠనము పోయింది. మధుకరమువలె కష్టము లేకుండా వచ్చే ఆదాయము పోయింది. ప్రజలలోఉన్న గౌరవము పోయింది. అనుకూలవతి శీలవతి అయిన భార్యప్రేమను కోలుపోయినాను. అమృత మయమైన ఆమెగుణములను విషయుతములుగా చేయుటకు నేను కారణమైనాను. నన్ను చుట్టుకొని తిరిగేపిల్లలు యిప్పుడు నన్ను దయ్యాన్ని చూచినట్లు చూస్తారు. బ్రతిమాలినా దగ్గరకురారు. బస్తీనుంచి యింటికి వచ్చేటప్పటికి నాచుట్టూచేరి నావాగమృతమునుకోరిన నాబంధువుల స్నేహితులు నన్ను పిళాచాన్ని చూచినట్లుచూస్తున్నారు. మీరు నమ్మితే నమ్మండి, లేకపోతే లేదు. అతిశయోక్తి అలంకారముల చెప్పడములేదు సరిగదా సహజోక్తినే సరిగా చెప్పలేక పోతున్నాను.

మూడు సంవత్సరాలు ఆ యింట్లోనే ఆభార్యతోనే దారిద్ర్యముతో కాలక్షేపము చేశాను.

న ల బై ఒ క్క ప్ర శ్న

మృ. ఆం.

కనీసికానిదానము నిదమా అను సందేహము చాలామందికి గలదు. మా అనుయాయులును యీ సందేహములతో బాధపడుతునే ఉన్నారు. వీటికిని మిగిలిన ప్రశ్నలకును సమాధానము వ్రాస్తున్నాను. సావకాశముగా ఆలోచించు కోవచ్చును.

1. కనీసికా నిదానమును ముందుగా కనుగొనిన దెవరు ?

స. హంగరీ దేశస్థుడగు వాన్ పెజ్ జిలీయును, స్వీడను దేశస్థుడగు లైల్జ్విస్టు ఈ యిద్దరును ఒకరి నొకరు యెరుగరు. ఈ నిదానమును గూర్చి పుస్తకమును మరొకరు వ్రాస్తున్నారను విషయము కూడా వీరికి పరస్పరముగా తెలియదు. వాన్ పెజ్ జిలీ చిన్న తనములో గుడ్లగూబను పట్టుకొనుటయు, అది పారిపోవుటకు ప్రయత్నిస్తూ ఉండగా కాలు విరిగి పోవుటయు తటస్థించినది. అప్పుడు కనీసికలో నల్లటిగీత కనుబడినది. ఈ సంఘటనయే కనీసికా నిదానమును కనుగొనుటకు అతనిని ఉద్వేగింపజేసినది.

లైల్జ్విస్టు హోమోపతి వైద్యుడు, ఆలోపతి వైద్యవేత్త. ఇతనుచలిజ్వరముతోచాలకాలము బాధపడినాడు. ఆ బాధను తగ్గించుకొనుటకు క్వయినాను విపరీతముగా వాడినాడు. వాడంతవరకు అతని కనీసికలు లేత నీలమురంగుగ నుండెడివి. క్వయినా వాడిన తరువాత పసుపు రంగుగా మారిపోయినవి. ఈ మార్పుకు కారణమేమని తీవ్రముగా విచారించాడు. క్వయినా వాడినందువలన యిది కలిగి ఉండవచ్చునని ఊహించి యేమందులు యేరంగు

లో కనుబడునో యని పరిశోధనలు చేయుట మొదలు పెట్టినాడు. వాన్ పెజ్ జిలీ అన్ననో ఆపరేషనులకును, ఆగంతుకముగా కలిగిన దెబ్బలకును కనీసికలో కనుబడు చిహ్నముల గూర్చి ఆలోచించుట మొదలు పెట్టినాడు.

ఈ ఉభయుల గ్రంథములలోని వాక్యములును దాదాపు ఒకటిగానే ఉండుటచే చూచువారికి గ్రంథచౌర్యము జరిగినదా యను అనుమానముండును. ఉభయులు ఒకరినొకరు యెరిగి ఉండక పోవుటచే గ్రంథచౌర్యము మాత్రము జరిగిఉండదు.

2. కాలు విరగగానే కనీసికలో గుర్తు కనబడుతుంది అను విషయములో మీకు నమ్మకము గలదా ?

స. ఈ విషయములో నాకు నమ్మకము పూర్తిగా గలదు. సహజముగానే జరుగుతలను విషయములో నమ్మకము లేనివారు గాని పిచ్చివారు గాని యీ మాటలను నమ్మలేకపోవచ్చును. ఈ క్రింది విషయము వీరికి నమ్మకమును కలిగించవచ్చును.

డా. కాలిన్సు ఫిలడెల్ఫియా జనరలు ఆసుపత్రిలో కొంతకాలము పని చేశాడు. ఫిలడెల్ఫియా అస్థిసమీకరణ కాలేజీలోను యీ విద్వాంసుడు పని చేశాడు. ఆ తరుణములో రోగులను కనీసికలను ఆపరేషనుకు పూర్వమునను, తరువాతను పరిశీలించెడివాడు. ఈ పరిశీలనా ఫలితముగా యేమి తేల్చుకొన్నాడంటే ఆ యీ దెబ్బలు తగలగానే ఆ అవయవములకు సంబంధించిన వివిధ ప్రతినిధి భాగములలోను చిహ్నములు కను

బడినవట. కనీసికలోని వివిధ పాఠాలలోను యీ చిహ్నములు కనుబడినవట మత్తుమందుల నిచ్చి ఆపరేషనులు చేసినపుడు యీ చిహ్నములు కానరాలేదట.

3. గుడ్లగూబ కాలువలలోని కనీసికలో గుర్తును చూపించగలవా?

స. ఇది సర్వేపర్వతా సాధ్యమగుతుందని తోచదు. కానీ న్యూఘాండులాండులోని కుక్కలలో ఒకదాని కుడికాలు విరుగగా కుడి కనీసికలో క్రింది భాగములో చిహ్నములు కనుబడినవి. పై భాగములో మాత్రము యేమీ గుర్తులు కనబడలేదు.

4. కనీసికలోని ఫలాని ప్రదేశము ఫలానా అవయవమును తెలుపునటులు ఆధారమేమిటి?

స. ఫిలడెల్ఫియాలోని జనరలు ఆసుపత్రిలో కొన్ని కేసులలో డా. కాలిన్సు చూచినాడు. క్షయరోగముతో చనిపోయిన వారి శవములను పరీక్షించగా ఊపిరితిత్తులను తెలుపు కనీసికా స్థానములోనే యీ చిహ్నములు కనుబడినవి.

5. దేహములోని అవయవములకును కనీసికలోని స్థానములకును సంబంధము గలదని ముందుగా చెప్పినదెవరు?

స. వాన్ పెన్ జిల్, లై లిక్విస్టు, పాస్టరు హెస్సు, పాస్టరు వెల్కు, పీటరు జోహాన్సు, థీల్ మొదలగు వైద్యులరు లందరును చెప్పిరి. వీరేగాక చికాగోలో జరిగిన అమెరికన్ వైద్య సంఘమువారి సమావేశములో నార్మన్ డెగ్ టాక్సు సంబంధించిన డాక్టరు ఓస్టెనెన్ కనీసికా నిధానమును గూర్చి తన అభిప్రాయమును నివేదించాడు. తాను చేసిన శవపరీక్ష ఫలితములను గూర్చి అచట సాక్ష్యమిచ్చాడు.

ఫిలడెల్ఫియా కాలేజీకి సంబంధించిన డాక్టరు లాంగ్, డాక్టరు హావేన్లు యిందుకు అనుకూలముగా సాక్ష్యమిచ్చారు. కనీసికా పటములను తయారు చేశారు.

6. ఏ పద్ధతితో యీ ప్రదేశములు యీ అవయవముల స్థితిని గూర్చి చెప్పగలవని నిర్ధారణ చేయగలము?

స. నిర్మలమైన మనస్సుతో పరిశీలించ వలయును. చిన్నపిల్లల కనీసికలను చూడవలయును. కనీసికలోని వెలుపటి ఆవరణ చర్మమును తెలుపును. వెలుపటి ఆవరణ రంగు యెట్లు ఉన్నదీ తెలుసుకొన వలెను. పితౄ ర్జితముగా వచ్చిన రోగపదార్థముచేత అది చర్మము తన ధర్మమును పోగొట్టుకొన్నదీ, స్వార్జితమగు రోగపదార్థముచేత చర్మము తన ధర్మమును పోగొట్టుకొన్నదీ తెలుసుకొనవచ్చును. ఆసుపత్రిలోని రోగుల కనీసికలను చూస్తే యిది తెలుస్తుంది.

7. కనుపాప చుట్టునుండు మొదటి ఆవరణ జీర్ణకోశమును, తెలుపుతుందని, 8,9 ప్రతినిధి స్థానములు ఊపిరితిత్తులను తెలుపుతవని యెట్లు నిర్ధారణ చేయగలము?

స. ఫిలడెల్ఫియా ఆసుపత్రిలో పనిచేసిన రోజులలో యీ విషయమును గూర్చి పరిశీలించుటకు సావకాశముగలిగినది. జీర్ణాశ్రయ వ్రణములతో బాధపడినవారికి ఆపరేషను చేయబడినపుడు ఆ యీ ప్రతినిధి స్థానములలో చిహ్నములు కనబడినట్లుచూచి డా. కాలిన్సు అట్లు చెప్పుచున్నాడు. అట్లనే మిగిలిన రోగములతో బాధపడినవారిలోను ఆ యీ ప్రతినిధి స్థానములలో చిహ్నములున్నట్లు చూచినాడు.

8. వివిధములగు చిహ్నములు అవయవముల వివిధ దశలను తెలుపునని ముందుగా చెప్పిన దెవరు ?

స. వాన్ డెన్ జిల్, లైజ్విక్స్టులు ముందుగా చెప్పిరి. డా. కాలిన్సు మొదలగువారు దానిని ధృవపరచిరి.

9. ఈ నిదానమును యెట్లు కనుగొనిరి? చిహ్నములగూర్చి యేమి చెప్పిరి ?

స. ఈ విరగగానే కనీనికలో గుర్తు కనుబడుటయు, మందులు తిన్నందువలన కనీనిక రంగు మారుటవలనను ఈ నిదానశాస్త్రమును కనుగొనుటకు సావకాశము యేర్పడినది.

10. ఈ నిదానము సత్యమని తెలుపు నిదర్శనము లేవి ?

స. ఈ నిదానమునుగూర్చి పండితులు వ్రాసిన గ్రంథము లన్నియు యీ విషయములను నిర్ధారణ చేయగలవు.

11. వీరి వ్రాతలను పరిశీలించి ఆయోదించిన దెవరు ?

స. ఈ నిదాన శాస్త్రములో పరిశోధనలు జరిపిన వైద్యపండితు లందఱును యీ వ్రాతలను పరిశీలించారు తమ గ్రంథములలో యీ విషయములనున్నిటిని క్రోడీకరించారు. పీటరు జోహాన్సు వ్రాసిన గ్రంథరాజములును, కారల్ స్కల్ట్ వ్రాసిన కనీనికానిదాన విజ్ఞాన సర్వస్వమును, జె. హాస్కెల్ క్రిట్జర్ వ్రాసిన కనీనికానిదానము, హెన్రీలిండ్లహార్ వ్రాసిన కనీనికానిదానము, యఫ్. డబ్ల్యు. కాలిన్సు వ్రాసిన కనీనికానిదానము, డా. యల్. రోజర్సు వ్రాసిన భౌతికనేత్రము అను గ్రంథములు వైవిషయములకు సాక్ష్యమిస్తున్నాయి. అమెరికాలోని స్త్రీనిదాన వేత్తలగు ఎమిల్ బ్లెయిన్,

మిన్నీ బ్లాక్ లు వ్రాసిన కనీనికా పటములును వైవిషయములను నిర్ధారణ చేయగలవు.

12. తెలుపు ఆరోగ్యమునకును, నలుపు అనారోగ్యమునకును చిహ్నమని యెట్లు తెలుసును? ముదురు యెరుపురంగు అయోడిన్ కు చిహ్నమని, కనీనికలోని వెలుపటి ఆవరణ చర్మమునకు గుర్తు అని యెట్లు చెప్పగలము ?

స. సత్యమును తెలుసుకొనవలెనను ప్రాయ త్నముచేయు యే నిష్పాక్షికమైన పండితుడైనను వైవిషయములను నిర్ధారణ చేయగలడు. ఇందులో అతిశయోక్తులుగాని కల్పనలుగాని లేవు.

13. శవపరీక్షా ఫలితములు కనీనికానిదాన ఫలితములను నిర్ధారణచేసినవా?

స. డా. కాలిన్సు, డాక్టరు యమ్. యి. గోరులు న్యూయార్కు ఆసుపత్రిలో పై విషయములను నిర్ధారణచేసిరి. ఫిలడెల్ఫియా కాలేజీలో పని చేసిన డా. జె. లాండుకూడా తానుచేసిన శవపరీక్షా ఫలితములను చెప్పెను.

14. లివరులో వ్రణముతోగాని, మూత్రపిండక్షయతోగాని, జీర్ణాశయ పుండుతోగాని బాధపడి చనిపోయినవారిని శవపరీక్షచేసి ఫలితముల నెవరైనా చెప్పిరా?

స. పైన చెప్పిన పండితులే గాక హావెరిన్ మొదలగు వైద్యవరు లందఱును వైవిషయములను నిర్ధారణచేసి తమ వాగ్మూలములను యిచ్చినారు.

15. ఎవరు, ఎక్కడ యీ విషయములను నిర్ధారణ చేసినారు?

స. పైన చెప్పిన వైద్యవరులు సందర్భపడి నప్పుడల్లా ఫిలడెల్ఫియాలోని అసిస్టెంట్ కళాశాలలోను, ఫిలడెల్ఫియాలోని ఇన్ఫర్మరీ

ఆసుపత్రిలోను, న్యూయార్కులోని బెల్ వ్యూ ఆసుపత్రిలోను, నార్త్ డెకోటాలోని జనరలు ఆసుపత్రిలోను, యీవిషయములను విధ్వంసం చేసినారు.

16. ఈ పరిశీలనలు జరిగితే నూటికి యెన్ని కేసులలో యీ పరిశీలనా ఫలితములు నిజమైనాయి?

స. శవపరీక్షా ఫలితములతో కనీసికానిదానములను పరీక్షించినారు. కనీసికానిదానములో నూటిలో 95 మొదలుకొని 100 కేసులు నిజమైనట్లు, అలోపతి వైద్య నిదానము నూటికి 45 మొదలుకొని 100 వరకును తప్పుచున్నదని విధ్వంసం చేయుచున్నది.

17. ఈ ఫలితములను యింకా యెవరైన పరిశీలించితిరా? వాటికి ఆధారము లెవ్వి?

స. 1912-1917 వరకు యీ నిదానము ఫలితములను పరిశీలించిరి. ఆ క్రమములో ఉన్న రోగులు, రోగముల పేర్లు, పరిశీలించిన వైద్య వరుల పేర్లు, స్వదస్తూరితో వారు వ్రాసియిచ్చిన స్టేటుమెంటులు డా. కాలిన్సువద్ద నిలవవున్నాయి. ఆ విషయము లన్నీ కనీసికానిదాన విజ్ఞాన సర్వస్వములో గలవు.

18. దేహములోని అంతరవయవములకు కనీసికలో గల ప్రతినీధిస్థానములు చాలా చిన్నవిగాదా?

స. చేతిని, కాలిని తెలుపు ప్రతినీధిస్థానములు పెద్దవిగానే ఉన్నవి. వీనిలో యే భాగములో కలుపు మార్పునైనా తెలుపుటకు వీలుగానే ఉన్నవి మిగిలిన ప్రతినీధిస్థానములు చిన్నవనుమాట నిజమే, అయితే యెంత చిన్నవి?

బిందువు యేర్పడుటకు స్త్రీ, పురుషుల నుండి శోణిత, శుక్ల అణువులు చాలా చిన్నవి.

భౌతిక నేత్రముతో ఆయా అణువులను చూడలేము. సూక్ష్మదర్శినీయంత్రముతో కొన్ని వందల రెట్లు పెంచిననేగాని వాటిని చూడలేము. ఇంత చిన్నవైనప్పటికినీ స్త్రీ పురుషులకు ఉండు సహజలక్షణములకు యీ రెంటిలోనూ బీజములు గలవు. కనీసికలోని ప్రతినీధిస్థానములు అవయవములలోని మార్పులను తెలుపుటకు సమర్థవంతములే.

19. ఫలానా భాగము, ఫలానా అవయవమును తెలుపునని వాటిమీద యేమైన ముద్రలు గలవా?

స. ఈ ప్రశ్న చాలా వింతగా నున్నది. కనీసికలోని భాగములలో అటువంటి ముద్రలు యేమీ లేవు.

ఈ అనుమానము చాలా మందికి ఉన్నది. డా. కాలిన్సు, టెన్ సేలకు జరిగిన వివాదమే యీ సం దేహములను పరిష్కరించగలదు. ఈ న్యూజెరసీ న్యాయస్థానములో జరిగిన ఈ వివాదములో 23 అలోపతి విశ్వవిద్యాలయ పట్టభద్రులు యిందుకు సాక్ష్యమిచ్చినారు. వీరిలో న్యూయార్కులోని చీఫ్ మెడికల్ ఎగ్జామినరు అగు నారెస్, డా. విలియమ్ టెన్ సేలు ముఖ్యులు. అదిగాక ప్రపంచపటమును గీసినపుడు ఫలానా దేశము ఫలానా రంగుతో కనబడునని చెప్పుతారు. అంతమాత్రముచేత ఆ దేశము ఎర్రగా నుంటుందనీ, మనుష్యులు ఎర్రగా నుంటారనీ, అనుకొనుటకు వీలులేదు.

20. నిర్ణయింపబడిన స్థానములను మరచిపోయి ఒక అవయవమునకు బదులు మరొక అవయవమును చెప్పమా?

స. భగవంతునిలోను, ప్రకృతిలోను, తనలోను సమ్యక్ మున్న యెవరును ప్రతినీధిస్థాన

ములను మరచిపోరు. ఒకస్థానమునకు బదులు మరొక స్థానమును చెప్పరు. ఒక చిహ్నము నకు బదులు మరొక చిహ్నమును చెప్పరు.

21. ప్రతినీధిస్థానములు చిన్నవగుటవలన భ్రమపడుటకు వీలు లేదా?

స. మామూలు భూతఅద్దముతో చూస్తే చిన్నస్థానములు కూడా పెద్దవిగానే కనబడును. అందువలన భ్రమపడుటకును మరచిపోవుటకును సామాన్యముగా వీలు లేదు. ఒకవేళ పొరవడినను నిదానములో మందువైద్యులు చేయునంత పొరపాటును మాత్రము చేయరు. న్యూజెరసీలోని న్యాయస్థానములో జరిగిన తీర్పులే యీవిషయమును పరిష్కరించగలవు. ఆ వివాదమును గూర్చి టూకీగా వ్రాస్తాను. డాక్టరు టన్ సే, డాక్టరు కాలిన్సు పిచ్చివాడనీ అతని కనీనికానిదానములోపభూయిష్టమైనదని బహిరంగముగా ప్రచురించాడు. అందువలన డాక్టరు కాలిన్సు టన్ సేమీద 50,000 డాలర్లకు పరువునష్టపుదావాను న్యాయమూర్తి డంగ్ల యెదుట సుప్రీము కోర్టులో దావా వేశాడు. న్యాయమూర్తి డంగ్ల దావావిషయమును సాకల్యముగా విచారించి డాక్టరు కాలిన్సు పిచ్చివాడు కాడనీ, కనీనికానిదానము తప్పు కాదనీ, న్యూజెరసీ స్టేటులో వైద్యము చేయుటకు అర్హతను (లైసెన్సు) పొందినాడని, న్యూజెరసీ పిచ్చివాళ్లకు వైద్యము చేయుటకు అర్హత నీయదని దీర్చుచెప్పాడు. అంతరవయవములలోని లోపములను తెలుపుటకు కనీనికానిదానము చాలా బాగా సాయపడుతుందని చెప్పాడు.

అలోపతీ వైద్యులు యీతీర్పుతో తృప్తిని చెందక అంతర్జాతీయకోర్టుకు అప్పీలుచేశారు,

అచట న్యాయమూర్తులు విషయములను సాకల్యముగా విచారించి సుప్రీము కోర్టు తీర్పునే ఖాయపరచినారు.

వారి యెదుట డాక్టరు కాలిన్సు యీకింది విధముగా చెప్పాడు. 'కనీనికను చూచి మనోనిగ్రహమును చెప్పగలము. ఎట్లాగంటే బాగా నిగ్రహము కలిగినవాని కనీనికలలో సన్నని తంతువులు కనుపావనుండి కనీనిక వెలుపటి వరకు యెట్టి వంకరలుగాని, మడతలుగాని, అభ్యంతరములుగాని లేక ఉండును. మనోనిగ్రహము లేనివారి కనీనికలలో యీతంతువులు వంకరలతోను, వంపులతోను, అభ్యంతరములతోను ఉంటవి. పిచ్చివారిలోను, బుద్ధిహీనులలోను కనీనికలలోని మెడడును తెలుపు ఒకటవ యేరియాలో యీ రకమగు గీతలు ఉండును.

22. కంటిలో గల యితర లోపములవలన యీ చిహ్నములు చూరవా?

స. కొంతవరకు తికమకగానే ఉంటుంది, గాని శ్రద్ధగా పరీక్షించినట్లైతే యీ విషయము లన్నియు తేలికగానే అర్థమగును.

23. కంటి లోపములను, యీ చిహ్నములను వేరుగా తెలుసు కొనగలమా?

స. తెలుసుకొనగలము. ఎంతకాలము గడచినా రోగ చిహ్నములు వేరుగానే కనబడుచుండును. వాటికి వీటికి సంబంధము లేదు.

17 వ యేట తగిలిన గనేరియానైనా అరువది అయిదవ యేట కనుగొనవచ్చును. 18 వ యేట జరిగిన గర్భస్రావమునైనా యేబది యేడవయేట కనుగొనవచ్చును.

24. కనీనికలో యీ చిహ్నములు యెట్లా యేర్పడుతాయి?

దేహము రోగగ్రస్తమైనపుడు అంతరవయవములు వాటి ధర్మములను పూర్తిగా నిర్వర్తించవు. వాటినుండి ఊరు ధాతువులు సరిగా బయటకు రావు. అందువలన రాసాయనికక్రియ క్రమముగా జరుగదు. రాసాయనికక్రియక్రమముగా జరుగదు గాన రస, రక్త, మాంస, మజ్జా, మేధస్సు, అస్థి, శుక్రములు వాటి నిష్పత్తి ప్రకారము ఉండవు; రసమండలము, రక్తప్రసరణ మండలములోను, నాడీ మండలములోను లోపములు కనుబడును. ఈ దేహమంతయు ఒకేసమస్త పదార్థ మగుటవలనను, అతుకుల బొంత కాకపోవుటవలనను ఒకదానికి మరొకదానికి సంబంధ ముండుటవలనను యివన్నియు దృఢాదులద్వారా కనీనికలో ప్రతిబింబించును.

దృఢాదులకు దిగువభాగమున కుడిభాగమున గల దేహవయవములలోని లోపములు కుడికనీనికలోను, యెడమభాగమునగల లోపములు యెడమ కనీనికలోను కనుబడును. దృఢాదులకు పైనగల దేహభాగములోని లోపములు కుడివి యెడమభాగములోను యెడమవి కుడిభాగములోను కనుబడును.

25. లివరులోగలమందు కనీనికలో లివరును తెలుపు స్థానములో యెట్లా కనుబడుతుంది?

స. ఈ ప్రశ్నకు సమాధానము ప్రైవేట్లో గలదు.

26. అవయవములో చేరినమందుకు కనీనికలో గుర్తు యెట్లా యేర్పడుతుంది?

స. అవయవములో పేర్కొన్న మంచే కనీనికలో కనుబడుదు. అవయవములో మందు పేర్కొన్నందువలననాడీమండలములోకలిగిన చలనమువలన కనీనికలో రంగు యేర్పడును.

27. పదచ్యుతిని పొందిన అవయవములకు కనీనికలో గుర్తులు కనుబడునా?

స. కనీనికలో గుర్తులు కనుబడును.

28. బాధ లేనపుడు యేమైనా గుర్తులు కనుబడునా?

స. ఏమైనా బాధలున్నప్పుడు ప్రతినీతినిధిస్థానములలో చిహ్నములు కనుబడును గాని బాధ లేనపుడు కానరావు.

29. బాధలు వ్రుడగా చిహ్నములు అదృశ్యమగునా?

స. కావు. బాధలు పోయిన తరువాతనే చిహ్నములు అంతరించును.

30. చిహ్నము లుండగా బాధలు మరల తలెత్తునా?

స. బాధలున్నంతవరకు చిహ్నములు పోవు. బాధలు పోయినతరువాత చిహ్నములుండవు. ప్రకృతివైద్యములో అభిమానముండి సామాన్యజ్ఞానముగల యెవరైనా యీస్వల్ప విషయములను గ్రహించగలరు.

31. రోగగ్రస్తమైన దేహమునకు ఆరోగ్యము చేకూరుతూ ఉంటుంది. కొంతకాలము జరిగినతరువాత మళ్ళీ వెనుకటి చిహ్నములన్నీ ప్రత్యక్షమగుతవా?

స. మరల ప్రత్యక్షము కావు. ఆకుకు అందని, పోకకు పొందని ప్రశ్న యిది.

32. కనీనికానిదాన వేర్తలు వివిధ రోగములున్నాయని నమ్ముతారా?

స. రోగము అన నేమో రోగకారణ మన నేమో తెలుసుకొనిన తరువాత వివిధ రోగముల గూర్చి వెంటనే తెలుస్తుంది. వివిధ రోగములకు ఘూలకారణ మేమో వెంటనే

ద్యోతక మగుతుంది. చికిత్సావిధానము వెంటనే అర్థమగుతుంది.

33. రోగ ద్వైతములో ఏకే ఏకము గలదా?

స. రోగ ద్వైతములో సమ్యక్ము గలదు. అన్ని రోగములును ఒకే రోగవదార్థమునుండి పుట్టును.

34. కనీనికానిదానము తరతమ భేదములను చెప్పుతుందా?

స. తరతమ భేదములను చెప్పుతుంది.

35. కనీనికా నిదానమువలన అంతర్వ్రణమును పుటుకలోనే గ్రహించవచ్చునా?

స. అంతర్వ్రణము పుట్టుటకు చాలా దినముల పూర్వమే గ్రహించవచ్చును. డా. కాలిస్సును ఒక స్త్రీ తనదేహమును పరీక్షచేయుమని నుడివెను. ఆయన ఆమెను పరీక్షించి కొలది సంవత్సరముల తరువాత ఆమెకు అంతర్వ్రణము పుట్టినని చెప్పెను. ఆమె ప్రకృతివైద్య చికిత్సాసద్ధతులను అవలంబించి రోగబారినుండి తప్పించుకొనెను.

36. కనీనికానిదానము వెన్నుపూసలలోని వంపులను తెలియచేయునా?

స. ఇది చాలా పెద్దప్రశ్న. వెన్నుపూసలలో అనేక విధములగు వంపులు కలవు. ఈవంపుల నన్నిటికి నీకనీనికలోని ప్రతీనిధి స్థానములో కొద్దిచిహ్నములు కనపడును. స్వతంత్ర నాడీ మండలములో కూడ యీమూర్పు కనపడును. చిన్నమెదడును తెలుపు ప్రదేశములో కూడా యీ చిహ్నములు కనబడవచ్చును. ప్రమాదమువలన వెన్నుకు కలిగిన దెబ్బలు, వంపులు బాగా కనబడును. మిగిలిన

మూర్పులు అంత యెక్కువగా కనబడవు కనబడినా కనీనికా నిదానవేత్త కనుగొనలేక పోవచ్చును.

37. అనాహత చక్రము విరివి పొందుట కనీనికలో కనుపడునా?

స. అంత విశదముగా కనుబడదు. నాడీ ఉంగరములవలన యీవిషయమును తెలుసుకొనగలము.

38. కనీనికా నిదానమువలన యే రోగికి యే ఆహారము అనుకూలపడుతుందో అనుకూలపడదో తెలుసుకొనగలమా?

స. చాలా చిత్రమైన ప్రశ్న. ఒకకనీనికానిదానమువలననే యీవిషయము తెలియదు. రసాయన శాస్త్రమును కూడా మిళితముచేస్తేనే గాని యీవిషయము తేలదు. వివరములు గోరువారు ప్రకృతినహజమైన ఆహారముల గూర్చి వైద్యపండితులు పాసిన గ్రంథములను చదువవచ్చును.

39. కనుగట్టువిద్య, హస్తచాలనము తంత్రములు నిజమని నమ్ముతారా? కనీనికా నిదానము కూడా ఆకోటిలోనిదేనా?

స. పైన చెప్పినవన్నీ గారడీకి సంబంధించినవి. కనీనికానిదానము ఆకోటిలోనిది కాదు.

40. కనీనికానిదానము సరియైన నిదానశాస్త్రమని మీరు చెప్పగలరా?

స. తప్పకుండాను. కనీనికానిదానము సహాయముతో అనేకమంది కనీనికలను పరీక్షచేసి వారి రోగములను తూచా తప్పకుండా డా. కాలిస్సు చెప్పగలిగాడు. అందువలన వారికి అతనిమీదనంపూర్ణమైన విశ్వాసము కలిగినది. అతను చెప్పినవి నూటికి 97 కేసులలో నిజమైనవి. జార్జి ఎర్విన్ అను నతని కనీనికను చూచి

అతని కుడితొడ (గజలు) లో గల గడ్డను చెప్పగలిగినాడు. ఆవరేషనుతో పనిలేకుండా యీగడ్డ నయమైనది. అందువలన అతనికి 4700 డాలర్లనష్టము తప్పినది.

41. కనీసికను చూచి యదార్థవిషయములను చెప్పగలరా?

స. తప్పకుండా. ఇది గారడీ కాదు.

జరిగిన విషయములను తూచా, తప్పకుండా చెప్పగలుగు తాము. ఈ నిదానశాస్త్రము

కూడా తేలికగా వచ్చునది కాదు, చాలా శ్రమచేసిన గాని లభ్యపడదు.

మిగిలిన అన్ని భాగములలో వలెనే యీభాగములో కూడా పాండిత్యము లేనివారు దళారులు గలరు. వీరు యేమేమో చాలా మాటలాడుతారు. అసత్యములను ప్రచురిస్తారు. కాని శాస్త్రము మాత్రము గొప్పది. చాలా పరిశోధనలు జరుగవలెను. ఇంతవరకు జరిగిన పరిశోధనలు నిదానములోని సత్యమును తెలియచేస్తున్నాయి.

ఉ సి రి కాయ

శీతాదమ, లేక ఆవరణరక్తము అను వ్యాధి రాకుండా చేయునది “సి” విటమిను. అది తాజా పండ్లలోను, కూరగాయలలోను కనపడును. కూరగాయలలో కూడా ఆకుకూరలలో అది ఎక్కువ కనుపించును.

పప్పు ధాన్యములలోను, ఆహారధాన్యములలోను “సి” విటమిను కనుపించనే కనుపించదు. అయినను మొలక లెత్తినప్పుడు ఆ విటమిను అందులోను, ఆ మొక్కలలోనుకూడా ఏర్పడుచున్నది.

ఈ “సి” విటమిను అన్నిటిలోకంటె ఉసిరికాయలో ఎక్కువగా కనుపించును. ఉసిరిక చెట్టు భారత దేశమందు అన్ని అడవులలోను ఎక్కువగా పెరుగును. జనవరినుండి ఏప్రిలు వరకు అది సమృద్ధిగాలభించును. పచ్చికాయల రసములో నారింజపండ్లరసములో ఉండే “సి” విటమినుకంటె 20 ఇంతలు ఎక్కువయుండును.

ఒక్క ఉసిరికాయలో రెండు మూడు నారింజ కాయలలో ఉండునంత “సి” విటమిను ఉండును.

తాజాపండ్లనుగాని కూరగాయలనుగాని కాల్చినను, ఎండబెట్టినను వాటిలో మొదట ఉండిన “సి” విటమిను చాలామట్టుకు నశించును. కాని ఉసిరికాయలో ఆ విటమినును వేడికి గాని ఎండకుగాని నశించకుండా కాపాడు పదార్థములు ఎక్కువగా నుండుటవల్లను ఆ విటమినుయొక్క పరిమాణముకూడా చాల ఎక్కువగా నుండుటవల్లను ఉసిరికాయను ఎండబెట్టినను, వ్రడకబెట్టినను ఆ విటమిను నశించదు. ఉసిరికాయలోని పులుపు ఆ విటమినును బాగుగా సంరక్షించును. అందువల్ల ఉసిరికాయను దానిలోని విటమినును చాలామట్టుకు పోషియకుండా నిలువయుంచుకొనుట సాధ్యమగు చున్నది.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ - బెజవాడ

ఈసంస్థ సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాది నాడు బెజవాడ కొండవెనుక రామరాజనగరులో ప్రారంభింపబడును. ఉద్యమాభిమానులందరును దయచేయ ప్రార్థన.

ఇచ్చట ప్రకృతిమాత అనుగ్రహమువల్ల లభించిన స్థలములో ఆమె అమృతహస్తప్రసారము ఆశ్వీరచనములవల్ల జీవితమును పునీతముచేసి కొనదలచిన సోదరీ సోదరుల, సేవాసహాయములతో మనసంస్థ దినదిన ప్రవర్ధమానమై వెలయ నున్నది.

ఇచట విద్యార్థులకు స్వాభావిక జీవన విధానములు, చికిత్సా విధానములు ఒక సంవత్సర కాలములో సంపూర్ణముగ నేర్పబడును. వ్యాధి బాధితులకు ప్రకృతి డికిత్స, ప్రశాంతవాతావరణము లభింపజేయుటను జన్మ జన్మాంతరములుగ సంపాదించిన సాధనా సంపత్తిగల సత్పురుషుల సహవాసము ఇచట లభించును. ఆదర్శమైన గ్రామీణజీవనము, పండితగోష్ఠి, యోగవ్యాయమ ఆధ్యాత్మిక సాధనాలయములు ఏర్పాటుచేయ కృషి ఇచట జరుగుచున్నది.

ఇట్టి పవిత్రాశ్రయములుగల సంస్థకు ముందుగా కొంత ఆర్థిక సహాయము కావలసియున్నది. ఉదారులు సహాయపడవలెను అని ప్రకృతి పత్రిక ద్వారాను, కరపత్రముల ద్వారాను ఆంధ్రమహాజనులను అర్థించినాము. కాని మన దేశమునందలి ధార్మికులకు శ్రద్ధకులుగ లేదు. ఇతర నాగరిక దేశములయందలి ధార్మికత మనలో కనబడుటలేదు. మన వారికి ధర్మసంస్థలను గుర్తించిపరిక్షించి పోత్సహించే అలవాటు చాలతక్కువగ నున్నట్లు కనబడుచున్నది. సాశ్చాత్య దేశములలో ధర్మసంస్థలే

తమ ఉత్తమ సంతానములుగ గుర్తించి తమ బిడ్డలకు భావివశస్థులకు ఇచ్చిన ఆర్థికసంపత్తి కంటె అనేకరైలు అట్టినంస్థలకిచ్చి సంఘముణమును తీర్చుకొని పరమశాంతినిపొందే వివేకులు మన దేశములో కంటె ఎక్కువగనున్నట్లును అందువలననే వారి దేశములు స్వాతంత్ర్యమును పొంది అభివృద్ధిలోనికి వచ్చినట్లును చరిత్ర తెలుపుచున్నది.

ధనమును సద్వినియోగముచేయుట ఎక్కువమందికి తెలియదు. భోగలాలసతక్కు, తద్వారా లభించిన రోగములనుండి దొడ్డిదారిని తప్పించుకొనే ఏర్పాట్లు చేసికొనుటకు, దండుగలకు, నష్టపరచు ధనమును ఆమార్గము తప్పించి ధర్మముచేయుటకు వారికి బుద్ధివుట్టదు.

మనదేశమందు ప్రచురణద్వారా తెలిపినంత మాత్రమున ధర్మమును గుర్తించే ఉదారత లేదు. కాన ప్రస్తుతపరిస్థితులనుబట్టి వారి చుట్టూ తిరిగి పలుమారు ధర్మమును ఆదరించమని కోరినగాని వారికి దయవుట్టదు. అందువలన మేముకూడా ఆపనినే చేయవలసి నాము ఫిబ్రవరి ఒకటవతేదీన ప్రచురించిన పరిషత్ స్థాపనా వృత్తాంతములో ఆగువందల రూపాయలు మాత్రము ఐనూలయినవనియు ఆపైకమునంతను ప్లాట్లు చేయుటకు వెంటనే వినియోగించితిమనియు' చేయవలసిన పని చాల యున్నదనియు, ప్రారంభదినమగు సంవత్సరాదినాటికి పనిపూర్తి అయిన బాగుండుననియు వెంటనే ఆర్థిక సహాయము పంపవలసినదనియు ప్రార్థించితిమి. తరువాత ఒక స్త్రీమాత్రము ఒకవందరూపాయలు ఇచ్చెను మిగతా కొంతమంది త్వరలో ఇచ్చెదమని వాగ్దానము చేసిరి. మరికొందరు ఇవ్వకలిగి

యుండి కూడా ఎప్పుడో ఇస్తాములే పని సాగ నివ్వండి అని చెప్పినారు, పైకము వసూలు కాకన్న పనిమాత్రము ఆపుటకు వీలు కాదు. ఈ సమయములో పని జరుగకున్న ఆపని ఇకముందు సాగదు, అనే నిర్ణయము నకు వచ్చి వెయ్యిరూపాయలు అప్పుతెచ్చి ఈ కార్యమునకు బాధ్యత వహించి పని నెరవేర్చుచున్నాము. ఉదారులు ఈపరిస్థితిని గమనించి ప్రోత్సహించప్రార్థన. అందరివద్దకూ మేము రాలేకపోవచ్చును. అందరికీనీ ధర్మము చేసే అవకాశము అందువల్ల కలుగక పోవచ్చును కాన మేమురాలేదని అనుకొనక తమంతటా తాము గుర్తించి సహాయపడే ఉదారులకు ప్రకృతిమాత ఆయురారోగ్య శాంతులను ప్రసాదించగలదని విశ్వసించుచున్నాము. సంవత్సరాది పండుగనాటికి స్థాపకలుగ చేరిన వారిలో నుండి కార్యనిర్వాహక వర్గమును ఏర్పాటు చేయదలచినాము. వారిలో శ్రద్ధవహించి పనిచేయగలిగిన సమర్థులను అధ్యక్షుడు, కార్యదర్శి, కోశాధికారి, ప్రచారకులు, ఉపన్యాసకులు, సేవకులుగ ఎన్నుకొనదలచినాము. అందరును దయచేయ ప్రార్థన. ఎన్నిక అయినవారు సర్వజిత్ నామ సంవత్సర కాలములో విశేష సేవ చేసి ప్రజాహృదయమును, ప్రభుత్వ హృదయమును, ప్రకృతి మాత ఆశీర్వాచనమును, జూరగొనెదరు. ఇప్పుడు పలుప్రాంతముల ప్రచారము తక్కువగానున్న ప్రకృతి ఉద్యమమును నలుగడల ప్రచారము చేయుదురు. ఎవరెచటికి ఆహ్వానించిన ఆచటికి ముందుగా వెళ్లెదరు.

ప్రకృతి వైద్యము, జీవనము అభ్యసించుటకు విద్యార్థులనుండి కొన్నిదరఖాస్తులు వచ్చినవి. అన్ని ప్రాంతములనుండి విరివిగా విద్యార్థులు దయచేసి సమర్థతపొంది ప్రతిచోటను ప్రకృతి ఆశ్రమముల స్థాపన చేయవలెనని మా ఆశయము. మాకు సంకల్పములను కలిగించిన ప్రకృతిమాత, మా ఆశయసిద్ధికి సర్వవిధముల తోడ్పడ గలదని నమ్ముచున్నాము.

సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాది ఆదివారము

మార్చి 23 తేదీన జరుగు ప్రారంభోత్సవ

కార్యక్రమము

ఉదయం 6-30 గం|| మార్కోపాసన

7-30 గం|| ప్రకృతి ఉద్యమసేవాదీక్షా

స్వీకారము

8-30 గం|| ప్రారంభోత్సవసభ, ప్రార్థన

1. అధ్యక్షానిర్ణయము

2. ప్రారంభకుని సందేశము

3. సంస్థయొక్క జనుకటి చరిత్ర నివేదిక

4. కార్యనిర్వాహక వర్గపు టెన్నికలు

5. సంస్థయొక్క నామధేయము రెజిస్ట్రేషను

6. పరిషత్ గురుకులస్థాపన

11 గంటలకు ఫలాహారము

మధ్యాహ్నం 2 గంటల వరకు విక్రాంతి

2½ గం|| మారెన సంవత్సర కార్యక్రమ మునునిర్ణయించుట

అదాయ వ్యయముల అంచనాలను నిర్ణయించుట

ప్రకృతి చికిత్సాలయ స్థాపన.

ఇట్లు

బెజవాడ.

10-3-47

ప్రకృతి కర్మ,

ప్రారంభ సేవకుడు.



పాలు - పడతులు!



ఒకడు దీనంగావున్న మొహంతో:

ఏమండీ! గొల్లభామ పాలడబ్బాలున్నాయా?
పావువాడు: కోటారాలేదండీ!

మొదటివాడు: పావుకారుగారూ! యింకో
రూపాయి యెక్కువ తీసుకున్నా ఫరవాలేదు.
ఒక్కపైసా దయచేసి యివ్వండి. పిల్లాడు
పాలకల్లాడిపోతున్నాడు.

పావువాడు. మీకుగానటండీ! లేవనిచెప్పటం?
మొదటివాడు: మీరల్లా కోప్పడితే యెల్లా
చెప్పండి? ఇంట్లోపిల్లవాడియేడుపు వినలేకుండా
వున్నాం. ఒక్కపైసా.....

పావువాడు: అబ్బబ్బ! చంపేస్తున్నారండీ.
పోయి సాయంకాలమురాండి. వస్తేచూద్దాం.
నరే సాయంకాలం, మర్నాడు, యిల్లా యేవది
రోజులో తిరగడం జరుగుతుంది.

ఈ సంగతంతా వింటుంటే యీపాల దొర్భా
గ్యం యేమిటా? అని విచారం వేస్తుంది.
అసలు స్త్రీలకు పాలులేకుండా పోవడానికి
కారణంయేమిటి? పిల్లల్నిచ్చిన దేముడు పాల
నందుకివ్వడు? పాలనివ్వాలి అనేఉద్దేశ్యంతో
నేగా పాలిండ్లని వాటికిపేరుపెట్టాడు? బాగా
త్రగా ఆలోచిస్తే - స్వయంకృతాపరాధమే
దీనికి కారణమని బోధపడుతుంది.

బత్తాయీలు అంతా చూసే వుంటారు.
అందులో పాలకొల్లు బత్తాయీలు, మంగళ
గిరి, తెనాలి ప్రాంతాల్లో బత్తాయీలూ
కూడా అంతా చూసేఉంటారు. పాలకొల్లు
బత్తాయీలంటే సరి డబ్బనుకు యింకో పదకొ
లెక్కువ యిచ్చేసా తీసుకుంటారు. వాటికి,
వీటికి భదం యెక్కడుందీ అంటే? పాలకొల్లు
బత్తాయీలలో బాచ్చెడు రసం వస్తుంది.

గంధం వేంకాస్వామి శర్మ.

లింగంగుంటపాలెం.

తెనాలి బత్తాయీలలో తుక్కు, బెరడు
తప్పితే మరేమీ వుండదు. కాని పరిమాణం
లో పాలకొల్లు బత్తాయీకంటే బాగుంటుంది
మన మంగళగిరి బత్తాయీ, పరిమాణాలుంటే
ఫలితం? పోనీ పాలకొల్లు విత్తనమే తీసికొని
వచ్చి యిక్కడ సాతిపెడితే ఫలితం యెప్పటి
మన మంగళగిరి బత్తాయీ అవుతుంది. !

కాబట్టి దీనివలన యేం తెలుస్తుందంటే పాల
కొల్లు ప్రాంతపు భూమి, సారంబోను, శీతో
ష్ణాల్లోనూ గూడా యీ ప్రాంతంలో వేరూ
తుంది.

అల్లాగే పాలులేకుండా బాలెంత వుందంటే
ఆమె శరీరారోగ్యము సరిలేదన్న మాట.
ఆమెలో కృత్రిమ పదార్థాలు జీర్ణించి,
బెరడు కట్టివున్నాయని దాని అర్థం. అంతే
గాని భగవంతుడు పక్షపాతంతోటి ఒకావి
డకు పాలుంచి, యింకో ఆవిడకు లేకుండా
జేసి, 'పాలిండ్ల' నామాన్ని నేతి బీరకాయ
లాగ పతితం జేయడం అతని పనేగాదు. పై
భూసారాల లాగ మనుష్యులలో వేర్వేరు
సారాలుంచటం అతని వుద్దేశ్యమే కాదు.
కాని యీపాలులేని పడతులను, పొగాకు
వేస్తే పాడైపోయి సారాన్ని పోగొట్టుకొన్న
పొలాల్లోటి పోల్చవచ్చు.

పాలులేకుండా బాధపడే వాళ్లు ముఖ్యంగా
భాగ్యవంతులు. మధ్యరకంవాళ్లు.

కొందరు భాగ్యవంతుల యిండ్లలో పదో నెల
పది నెలలకొస్తుందనంగానే సాతికకు తక్కువ
లేకుండా పాలడబ్బాలు నిల్వజేయడం చూస్తు
న్నాము. మళ్ళీ అవసరము వచ్చినప్పుడు దొరు
కజేమోనని వీళ్లభయం. భాగ్యవంతుల్లోనే

ముఖ్యంగా యీ బాధ రావటానికి కారణ మేమిటి? భార్య గర్భిణి, అని భర్త, కోడలు గర్భిణి మనుమడో మనుమరాలో పుడతారనే సంతోషంతోటి అత్త మామలు, కూతురు కడుపని తలదండ్రులు, అక్కచెల్లెండ్రు; అన్న దమ్ములు అంతాకూడా యెంతో గారాబాన గాభరా పడుతూ అపరిమితంగా తిండిపెడతారు. కదిలితే కషిలిపోతుండేమో నడిస్తే నలిగిపోతుండేమోనని కంటికి రెప్పవలె కాపాడతారు. నూడిదెనీ, అన్నం సహించడం లేదనీ అన్ని చిరుతిండ్లూ చేసి పెడతారు. పండ్లివ్వాలని ఆచారంపోయి అమిత తిండి వ్వాలని ఆచారం వచ్చింది. వీటితో శరీర మంతటా ప్రకృతి విరుద్ధమైన కొవ్వుచేరుతుంది. పనిపాటలు లేకపోవటంవల్ల పరివర్తనమై వికసించవలసిన అవయవాలు గిటకబారి వికసించకుండా పూరుకొంటాయి. కాన్ను కప్పమాతుంది. ప్రసవించటంతోట యీ భాగ్యవంతులు 'బాంధి' తాగిస్తారు. యింకా అవివేకులు పల్లెములో బాంధిపోసి బాలింతనందులో కూర్చోబెడతారు. దానితో శరీరావసరమైన రక్తం వ్యర్థమయి పాలు అనలే లేకుండా పోతాయి. పిల్లలల్లాడుతుంటే పాలడబ్బాపైని గొల్లభామే తిల్లాతుంది. (భాగ్యవంతులను పరిహసించడం నావుద్దేశ్యంకాదు. ఆరోగ్యనూ త్రొల్లను సరించివుండే వాళ్లనేకులు వాళ్లలో వున్నారు. అవకాశంకూడా వాళ్ళకే యెక్కువ కాని సామాన్యంగా వున్న పరిస్థితులను హాస్యంగా మార్చి చెప్పాను.)

అయితే మధ్యరకంవాళ్లు కూడా యిదేమనస్తావానికి లో నొతున్నారు. దీనికి కారణం? గర్భిణిలుగా నున్నపుడు అదే పనిగ తిన్న ఆప

కాయ, చిరుతిండ్లు, కాన్ను కాగానే వేసే యింగువ, వుల్లి తదితరకాయలూ. ఈ కాయలన్నీ కడుపులోకిపోయి కాలాగ్నినిపుట్టించి, రక్తాన్ని నష్టపరచి క్షీరగ్రంధుల్ని దహించేస్తాయి. అంతేగాకుండా మన వాళ్ళు మల్లె పువ్వుల్లాగవుండే మరబియ్యాన్నే తింటారు గనుక యీ ఖర్చుంపడుతుంది.

దంపుడుబియ్యంపోయి మరబియ్యం వచ్చాయి దాంతో యీ దౌర్భాగ్యం తలెత్తింది. మరలతోబాటు, మరబియ్యం, మరబియ్యంతోబాటు మరపాలు తయారయ్యాయి. మరీమరలతోబాటు పాలడబ్బాలు కూడా దిగుమతి చేసుకుండే దౌర్భాగ్యం పశుసంపదకు ప్రఖ్యాతిగన్న భారతదేశానికి వచ్చింది. దంపుడు బియ్యపురోజుల్లో నూటికి 70 మంది వడ్లుదంచుకునేవారు. అందువలన వారికి పరిశ్రమ, బలకరమైన బియ్యంకూడా వచ్చేవి. దంచుకొననవసరంలేని భాగ్యవంతులు బలకరమైన దంపుడుబియ్యం తినేవారుగాన యీ పాలబాధ ఉండేదికాదు. ఈ మరబియ్యంలో ఉండే పిండిపదార్థంతోటి, వీళ్ళ శరీరపు మరలుకాస్తా చెడిపోయి, పాలులేకుండా పోయాయి. అంతేగాకుండా నంజు, గర్భిణి స్త్రీలలో రక్తంలేకుండా పోవడం. మొదలైన అనేకరోగాలకు కారణం యీ మరబియ్యమే. అతి సంభోగంకూడా యీ అవస్థకు కారణమౌతుంది. దీనివలన రక్తంలో యెక్కువ భాగం వ్యయమైపోయి, యితర అవయవాలకు కావలసినంత దొరుకదు. అందువలన వృద్ధి పొందవలసిన 'క్షీరగ్రంధులు' వృద్ధి పొందవు.

పాలను త్రాగేనే భయంకరావతారం యింకొకటున్నది. అది మన స్త్రీలు 'ప్యాషన్' గా యెంచి పూజించే బాడీ (అనే పొట్టబిగుతు రవికె) పైకి పెరుగుతుండే పాల గ్రంధుల్ని యీ బాడీ గట్టిగా అదిమివేస్తుంది అందు వలన అవి వృద్ధిపొందకుండా వుండిపోతాయి. పాల గ్రంధులే నశించిపోయి నప్పుడు పాలె క్కడనుంచి వుట్టుకొస్తాయా ?

మొత్తంమీద యెల్లాచూచినా భాగ్యవంతులకే పాలుండవు కాని పసి పాటా చేసే పేదవాండ్లకు యీ బాధే వు డదు. పశువులన్నీ పాలిస్తున్నాయంటే ప్రకృతి సహజమైన ఆహారవిహారాలేనని నా యుద్దేశ్యము. అల్లాగే బాగా కష్టపడి పనిచేసి ప్రకృతి సహజ ఆహార విహారాదుల్లో జీవనాన్ని గడిపే పేద పడతుల్లో వుండే వుత్సాహం, పరిపక్వతాంగ స్థావరం, నాగరికతకు దాసులైన నవయువతుల్లో వుండవు, వుండబోవు, లేవు. గర్భిణీస్త్రీలకు పరిశ్రమ యివ్వాలనే వుద్దేశ్యం

తోనే 'బ్యాట్ మెంటన్' అనే ఆటను పాశ్చాత్యులు ఆడతారు. దానివల్ల అటూయటూ పగుగెత్తుతుంటారు. గనుక కొంతపరిశ్రమ చేసినట్లేతుంది. యీమాత్రం నడచినాచాలు. పొగాకు పంటతో పాడైపోయిన పొలాన్ని పేడపోగులు దోలి బాగుచేసుకున్నట్లే, పాలు లేని యీ పడతులంతా వచ్చే తడవకైనా, ప్రకృతి దేవత నాశ్రయించి, యెండాగాలిలో పనిచేసుకుంటూ, దంపుడబియ్యం, కూరలు, వండ్లూ తింటూ, అన్నిటోనూ పొదుపుగా ఉంటూ పాపాయిలను కని, పాలిచ్చి పె చుతూ పాలిండ్లనామాన్ని పావనంజేస్తూ, భర్తతోటి, పాపాయితోటి ప్రకృతిమాతీ పావన ఆశీర్వాదాలను పొందుతూ, "సంసారమే స్వర్గ సీమా, పాలిచ్చిపెంచుటే పాలిండ్లఫలమూ" అనుకుంటూ సంసారాలను స్వర్గసీమలుగా మార్చి కాలాన్ని కులాసాగా గడుపుతారని ఆశిస్తాం.

ఏమంటారు ? ? ?

ఆరోగ్యమును కొలుచుట

పి. జి. పా. ప్యాన సంగ్రహము

ఆరోగ్యమే మానవునకు అత్యుత్తమగు మార్గము.

ఆరోగ్యమును నిర్లక్ష్యము చేసిన జాతి దుర్గతిపాలగును.

ఇప్పుడు స్వాతంత్ర్యము లభించుచున్నది గనుక సంపూర్ణ ఆరోగ్యము సంపాదించుకృషి మనము నలువవలెను. గతయుద్ధములో మనము తెలుసుకొనిన దేమనః—దారిద్ర్యం అనమగ్ర ఆహారము, రోగములకు కారణము. అనారోగ్య అపరిశుభ పరిస్థితుల వలన సాంక్రామిక రోగములు, అధికమగు మరణ

ములు, ఉన్మాదములు, సంభవించును. అజ్ఞానము నిర్లక్ష్యము వలన అవి పెంపొందును. యుద్ధములో చేరినవాడు, మొదట దుర్బలముగా నున్నను కొద్దిరోజులలో మంచి కనరతు వలన, వుప్పిగల ఆహారమువలన, మంచి ఆరోగ్యమును పొందిరి. భారత సైనికుడు పాశ్చాత్య సైనికులకు యేవిధంగాను లొంగిపోడని యెండు

యధములవలన ఋజువైనది. అంతేగాక, సైనికజాతి యని ప్రత్యేకజాతులు లేవనియు, అన్ని జాతులవారు అన్ని కులములవారు, సేవకు పనికివత్తురనియు గూడ ఋజువు అయినది.

హిందూ దేశములో నగలు ఆయురాయుధ 23 యేండ్లు, కాని యింగ్లండులో 61 యేండ్లు. ఇంగ్లండులో 1000 మంది పసిబిడ్డలకు 60 మందియు, న్యూజిలెండులో 1000 కి ముప్పది మందియు, చనిపోవుచుండ, యిండియాలో 1000కి 267 మంది చనిపోవుచున్నారు. మనుజుల పొడవు, తూకము, ఛాతీకొలత, యితర దేశములలో కంటే మనదేశములలోతక్కువ. ఈ మూటినిగూర్చియు, నెత్తురు పోటును గూర్చియు, ఊపిరితిత్తులబలమును గూర్చియు, రక్తములోని వివిధ వస్తువుల ప్రాముఖ్యమును గూర్చియు, భుజించు మాంసకృత్తులు పిండి పదార్థములు కొవ్వు జీవాణువుల గూర్చియు, అప్పుడవుడు పరీక్షలు చేసి, పట్టణములకు వేరుగా, పల్లెలకు వేరుగా లెక్కలుంచవలెను. పూర్తిగా ఆరోగ్యవంతుడు తనను, తన కుటుంబమును రక్షించుకొన గలిగి యుండవలెను; తనపనిని చక్కగా చేయగలిగి యుండవలెను. తన సంఘమునకు ఉత్తమసేవ చేయగలిగి యుండవలెను; పట్టణములలో ప్రయోగశాలలు వుండవచ్చును. పల్లెటూళ్ళలో ఉపా

ధ్యాయనకు లేవు, కాటాయించిన చాలును ఆరోగ్యవంతులకు బహుమతుల నిచ్చెదమని, కనరల్ మొదలగు వానిలో పరీక్షలు పెట్టి, గ్రామము, తాలూకా, జిల్లాపోటీలు పెట్టవచ్చును పట్టణములలో పెట్టిన ఆరోగ్య కేంద్రములు బడలలోని పిల్లలను, ఆరోగ్యశాస్త్ర రీత్యా పరీక్ష చేయించుట, గర్భిణీస్త్రీలకు సౌకర్యములు కల్పించుట, బిడ్డలకు సంరక్షణ కేంద్రముల నేర్పరచుట, కార్మికుల భార్యా భర్తలకు ఆరోగ్యవిధులు నేర్పుట, మొదలగునవి చేయవచ్చును. సంచార ఆరోగ్య ప్రచారకులను బంపి స్థితిగతులు తెలుసుకొన వచ్చును. సర్కారు సహాయమును పొర సంఘముల సహాయమును పొందవచ్చును. ఇట్లు సేకరించిన నిదర్శనములను, యితర దేశపు నిదర్శనములతో, పోల్చి దేశమునకంతకును ఉత్తమమైన ప్రమాణముల నేర్పరచవచ్చును; ఆయా ప్రాంతములకు దగిన ప్రమాణముల నేర్పరచవచ్చును. బొంబాయి నగరములో న్యూక్వీన్స్ రోడ్డుయందున్న పరేక్ హాసులో నున్న గుజరాట్ రిసెర్చి సొసైటీవారు, యిట్టి యుద్దేశ్యములు గల ఆరోగ్య కేంద్రము నేర్పరచిరి. అచ్చట వైద్యపరీక్ష వైద్యసలహా యుచితముగా దొరకును. ఆహార పలుత్వమునుగూడ పరీక్షింతురు. ఇట్టి ఐచ్ఛిక సంఘములు దేశములో యితరచోట్లగూడ యేర్పడుగాక యని యాశించెదము.

నమస్తే న్యాయుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “పకృతి వైద్య” మను గ్రంథము రు 0-8-0 ల పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.

ప్రయోగాక్రమము (పోస్టు) మనులతోట (Via) రేపల్లి.

గుంటూరు జిల్లా.

నా బీజం వాపు కుదిరినది

డా॥ అనంత కిషన్ రావుగారు

నాకు 11-8-46 తేదీన ఉదయం వది గంటలకు విస్తారమైన చలిజ్వరం వచ్చి వెంటనే రెండు గజ్జలలో నొచ్చుట ఆరంభం అయినది. యిదియేమి కారణం అని పగలు మూడు గంటలకు మొదట ఉడుకు నీటితోను తర్వాత చన్నీటితోను ఎనిమా చేసుకున్నను గజ్జలలో నొప్పి కమ్మి అయినది కాని జ్వరం మాత్రం కమ్మి కానులేదు. అదేరోజు సాయంత్రంనుంచి ఉపవాసం వుండి ఉడుకు నీటిలో నిమ్మపండు రసం పిండి త్రాగినాను. తెల్లవారి కుడిబీజంకు నీరు దిగినందున పై ప్రకారము యెనిమా తీసుకుని పూర్తిదివసం ఉపవాసం వుండి అదేప్రకారం నిమ్మకాయ రసం పిండిన ఉడుకునీరు మాత్రం త్రాగి మూడుసార్లు పొత్తికడుపుకు మట్టపట్టాలు వేసి నాను జ్వరం కొంతవరకు తగ్గినది కాని బీజం వాపు వృద్ధి అవుతుండెను. మూడవ దివసం కూడ ఉదయాన పై ప్రకారమే యెనిమా చేసుకొని పొత్తికడుపుకు మట్టపట్టాలు వేసుకొని అపక్వాహారము తీసుకున్నాను. జ్వరం పూర్తిగా కమ్మి అయినది. కాని బీజంవాపు యేమాత్రం కమ్మి కానులేదు. దినదినాభివృద్ధి కాసాగినది, నాల్గవరోజున జ్వరం పూర్తిగా కమ్మి అయినదే కాని బీజం వాపువల్ల నడువరానంత పెద్దగా అయ్యె. ఆరోజు తప్పనిసరి జిల్లాకచేరీకి పోవలసిన అగత్యం వుంది. కారు పైన అపక్వాహారంగా వుండి ఉదయాన బైలు దేరి సాయంత్రం గ 4 ల వరకు పోయి నాలుగు రోజులు అక్కడనే వుండి అయిదవ రోజున యింటికి తిరిగివచ్చినాను. అక్కడ ఒకపూట పక్వాహారము ఒకపూట సాయంత్రం అపక్వాహారం గోధుమపిండి కొబ్బరి ఖర్జూర తీసుకున్నాను. బీజంవాపుల వేతీరుగ నిలచినది.

ఇంటికివచ్చిన తర్వాత 2, 3 దివసంలకు మళ్ళీ కొద్ది జ్వరం ఆరంభం అయ్యి ఎడమ బీజంకు వాపువచ్చి కామూదిరిగి బీజంపైన కరడు కట్టినతీరు అయినది. పూర్తిగా నడువరానంత అడ్డు తగిలినందున మా గ్రామం మంగల వైద్యుణ్ణి, ఆయుర్వేద వైద్యుణ్ణి ఉభయులను పిలిపించి విచారణ చేయగా వెంటనే హైదరాబాదుకు అవుజల్ గంజు పెద్ద డవా ఖానుకు వెళ్ళవలసినదిగా నలహా యిచ్చిరి. కాని వారల మాటలు నాకు యెంతమాత్రం సమాధానముకాలేదు. అప్పటినుండి తొట్టి వైద్యముచేయ నిశ్చయించి 30-9-46 తేదీ ప్రకృతినుంచి యీక్రిందిప్రకారం చికిత్స ఆరంభం చేశినాను.

1. ఉదయం గం. 5 వరకు 15 ని. లింగ స్నానం, వెంటనే ఆరుబైట 2 మైళ్ళు నడక. వ్యాయామం గ. 6 నుంచి చన్నీటి శిరః స్నానం భావిలో.
2. ఉదయం గ॥ 10 కి 15 ని॥లు, కటిస్నానం వెంటనే ఆరుబైట 2 మైళ్ళు నడక. వ్యాయామము. గ॥ 12కి ఆహారం. అన్నం, రెట్టింపు కూరలు. మజ్జిగ. కొద్దిరోజులు చాయా నక్తములు
3. సాయంత్రం గ॥ 5 కి చన్నీటి శిరఃస్నానం గ॥ 5 కి ఆహారం. గోధుమరొట్టె కూర లేక ఆవుచల్లలోనిమ్మనీరు పిండి త్రాగడం.
4. రాత్రి గ॥ 8 కి 15 ని॥ లింగస్నానం వెంటనే పడక.
5. వారంకు 2 సార్లు దైనిక బాష్పస్నానం, 2 సార్లు అభ్యంగనము, 2 సార్లు ఎనిమా పై ప్రకారం చేయగా ఒక నెలరోజులకు బీజం వాపు గుంజి అండములు యథాస్థితికివచ్చినవి. యిప్పుడు నాదేహం ఖులాసగనే వున్నది.

గ్రామ పునర్నిర్మాణము

హిందూ దేశమునకు పాణిము గ్రామము లనియు వానిని ఉద్ధరించినగాని మన దేశము నిజమైన స్వాతంత్ర్యమును పొందజాలదనియు దేశనాయకు లందరునూ సదా హెచ్చరించుచూ కార్య క్రమమును నిర్ణయించి యున్నారు.

మన భారతజాతి ఒకప్పుడు అత్యంత ఉచ్చ దశలో నున్నట్లు మన చరిత్ర తెలుపుచున్నది. పూర్వరాజ్యములలో రామరాజ్యము సుభిక్షముగను సౌఖ్యవంతముగను ఉండినట్లు మనము వినుచున్నాము. అందుకు ప్రాతిపదిక వర్ణాశ్రమ ధర్మాచరణము బ్రాహ్మణులు సర్వ విద్యా ప్రవీణులు. ధార్మిక జీవనముగలవారు. శ్రుతియులు ధర్మరక్షకభటులు. రాజ ప్రజా సేవకుడు. వైశ్యులు కృషి వాణిజ్యములను ధగ్మబద్ధమైన పద్ధతులమీద అభివృద్ధిచేయుచుండెడివారు. శూద్రులు అన్నివిధములయిన సేవా కార్యములను నిర్వహించు చుండెడివారు. వారు దురభ్యాసములకులోను గాకుండ ఎవరి స్వధర్మమును వారు గుర్తించి ఆచరించుచుండెడివారు. అందువలనవారికి శాంతి సౌఖ్యములు చేకూరియుండెను. ఇపుడుమనకు శాంతి సౌఖ్యములు లేకపోవుటకు కలహములకు ప్రధానమైన కారణము వర్ణాశ్రమ ధర్మములను అనుసరించకపోవుటయే. వర్ణాశ్రమ ధర్మములు లేని దేశములన్నియు భౌతికముగ మాత్రమే అభివృద్ధిఅయి యుద్ధములతోను అన్యాయ ఆక్రమణలతోను అప్పటికీ ఇప్పటికీ అధోగతి పాలగుచునే యున్నవి. భారత దేశమునకు కూడ ప్రస్తుతము అదే గతిపట్టినది. పూర్వపు రామరాజ్యము మరల రావలెనన్న వర్ణాశ్రమధర్మములుతప్పకఆచరణలోనికి రావలెను. అనగాఎవరిధర్మమునువారు అనుసరించవలెను. అది ప్రకృతి నియమము. దానిని అతిక్రమించిన పతనము తప్పదు. ఇందుకు

సులభముగ అర్థమగు ఒక ఉదాహరణము మన శరీరభాగముల లోనే చూపెదను. ముక్కుతో గాలి పీల్చునలెను. నోటితో ఆహారము తీసికొనవలెను. కాళ్లమీద నిలచి నడువవలెను. చేతులతో పనులు చేయవలెను ఇవి నియమములు. ఈ నియమములకు వ్యతిరేకముగ కొందరు సాధనచేయుటకు ప్రయత్నించుచో వారికికలుగు అనర్థములు మనకువెంటనే గోచరించును. చేతుల మీద నిలచి నడచుట, ముక్కుతో ఆహారమును స్వీకరించుట, నోటితో గాలి పీల్చుట, కంటితో విడుట, చెవితో చూచుట మున్నగు మహాపరిశోధకుల అప్రాకృతచర్యలు నాశనమునకు దారి తీయుచున్నవి. ముక్కుతో ఆహారమును స్వీకరించుట అలవాటు చేయవచ్చును గాని బ్రాహ్మణుడు యుద్ధము చేయుట అలవాటు చేసినట్లుండును. నోటితో గాలి పీల్చుట, శూద్రునిచేత వేద మంత్రోచ్ఛారణ చేయించి నట్లుండును. ఇదే విధముగా తక్కినవియున్నాను. పూర్వము వర్ణాశ్రమములను గుణకర్మలనుబట్టి విభజించినట్లు ప్రాయబడి యున్నది. క్రమముగా వంశపారంపర్యముగ లభించిన సాధన సంపత్తితోవారు స్వధర్మమును నిర్వహించుచుండెడివారు. ఆకాలములో మామిడిచెట్టునకు మామిడిపండ్లే కాయుచుండెడివి. ఇపుడు మామిడిచెట్టునకు సపోటాపండ్లు కాయించుటకు ప్రయత్నములు జరుగుచున్నవి, అది ఒక పెద్ద మహత్తుగ చూడబడుచున్నది. కాని పతనమునకు హేతువగుచున్నది. కుమ్మరివాని కుమారుడు బట్టలుతుకుటకు ప్రయత్నించుట, చాకలి కుమారుడు బుర్రగొరుగుటకు ప్రయత్నించుట, బ్రాహ్మణుని కుమారుడు నౌకరీ చేయుట, శూద్రుడు వేదాధ్యయనం చేయుట ఇవన్నీరా మరాజ్యములో లేనివిఆకాలములో ఉన్నవి అగు సంఘటనలు. ఈ సమన్వయమీదనే జాతీయాభివృద్ధి ఆధారపడి యున్నది.

పాశ్చాత్య జలచికిత్సా ప్రవర్తకులు

ఆయుర్వేది శాస్త్రానుసారము జలచికిత్సా నూత్రములను సంగ్రహముగా నివేదించిన పిదప ఇతర పాశ్చాత్య పద్ధతులప్రకారము జలచికిత్స లేక వాటర్ క్యూర్ సంబంధమైన కొన్ని నియమములను, చికిత్సాపద్ధతులను వ్రాయుదుము. దీనిని ప్రతివాడు తెలిసికొని ఆచరింపవచ్చును.

ఏబది సంవత్సరములకు పూర్వసమయమున ప్రిన్సిప్ల్ అను మహాశయుడు జలచికిత్సా పద్ధతి నారంభించెను. తిరిగి ఈ చికిత్సవలన రోగములు చక్కగా కుదురుటచేతను, త్వరగా గుణము నిచ్చుటచేతను, దానిమహిమ అనతి కాలముననే ఐరోపా, అమెరికా, ఇంగ్లండు దేశములలో వ్యాపించెను. ఇప్పుడు ఆసియా ఖండములోను ఇది దినదినాభివృద్ధి బొందుచు ప్రచారము చేయబడుచున్నది. ప్రస్తుతసమయమున జలచికిత్సనుగూర్చి లెక్కకుమిక్కుటమైన గ్రంథములు లభించుచున్నవి. వానిలో రోగములను నివారించుటకు జల మేయే విధముల నుపయోగింపబడుచున్నదో తెలుపఁబడియున్నది. జర్మనీ, అమెరికా, ఇంగ్లండున ఔషధాలయములవలె ప్రతి తావున జల చికిత్సాలయములు నెలకొల్పబడియున్నవి. అక్కడి జనులవ్యాధినుండి బాగుగా లాభము పొందుచుందురు. భరతఖండములోను పలు చోట్ల ఈ చికిత్సను చేయువారు కనఁబడుచున్నారు. కలకత్తా, బొంబాయి, ఢిల్లీ, లాహోరు, అలహాబాదు, లక్నో మున్నగు పట్టణములలో ఇట్టిచికిత్సాగృహములున్నవి. ఆ చోట్ల జలచికిత్సలో బాటు విద్యుత్ చికిత్సాదులనుకూడ చేయుచున్నారు.

ఉరుదూభాషలో జలచికిత్సను గుఱించిన గ్రంథము “మిస్టర్-లూయీకూనెయొక్క అభి

నవ వైద్యశాస్త్రము (మిస్టర్ లూయీకూనె నేకా నయా ఇల్మవశాబ్దీ) అను పుస్తకము దొరకుచున్నది. ఆ పుస్తకముద్వారా ఈ దేశములో జలచికిత్స కొంత వ్యాప్తమైనది.

మే మీ చిన్నపుస్తకమును పాఠకలోకమునకు జలచికిత్సావిషయము సంగ్రహముగా సంపూర్ణముగా తెలియుటకుగాను, యోగ్యతాయుక్త జల చికిత్సా గ్రంథములను బాగా అధ్యయనముచేసి, వందలకొలది రోగులకు చికిత్సచేసి, సంపూర్ణమైన అనుభవమును సంపాదించి ఆపైన లిఖించి అర్పించుచున్నాము.

నీటిలో ఆరోగ్యప్రదమైన శక్తియేది? అను ఈప్రశ్నకు ప్రత్యుత్తరమును గూర్చి యోచించుటకుపూర్వము రోగమన నేమో ఆలోచింపవలెను. రోగమనగా శరీరములో ముఱికిపదార్థము ప్రోగగుట అని తాత్పర్యము. రోగముతోపాటు బలహీనత ఉండక తప్పదు. కాన ముఱికిపదార్థముయొక్క కూడికయు, బలహీనతయు స్వయముగానే వ్యాధిగా నొప్పుచున్నవి. ఏవిధానమునగాని, లేక ఏ వస్తువువలనగాని, అట్టి ముఱికిపదార్థము తొలగింపబడి, బలముచేకూర్చబడుచున్నదో అదియే సరియైన చికిత్సావిధానమని యెంచవలెను. ప్రకృతిలో నిటువంటి పదార్థము లసంఖ్యాకములుగాఁ గానవచ్చుచున్నవి. వానినిచక్కగా తగురీతిలో నుపయోగించినయెడల మనుష్య శరీరమునుండి ముఱికిపదార్థము బహిష్కరింపబడఁగలదు. కాబట్టి వేలకొలది విరేచన కారియు, బలకరములును, ఉత్తేజకరములునగు దినుసులు మందులువలె నుపయోగింపఁబడుచున్నవి. మరియు ప్రకృతి సిద్ధముగా వ్యాయామము, జలము, ప్రత్యేక నియమ

యుక్తమగు ఆహారములు నయితము ముటికి పదార్థమును తొలగింపఁగలవు. అందు పాలు, నెయ్యి, ధాన్యములు మొదలగునవి లభ్యములుగా నున్నవి. పరిశుభ్రమైన ధాతువులను, ముఖ్యోపయోగములైన పాణి రసములను జనింపఁజేయునవి కొన్నియు, ముటికొన్నిశోధకములుగాను, బలవర్ధకములుగాను, పనిచేయునట్టి పదార్థములును గలవు. ఇటులే జలము నయితము, మీరు ప్రాణినిత్యము కనులార జూచుచున్నట్లు పరిశుభ్రము చేయుటకు ముటికిపదార్థమును తొలగించుటకు గొప్ప ప్రాముఖ్యతవహించియున్నది. మనదుస్తులను, దేహములను, ఇండ్లను అది యిది యననేల సకల జంతువులను, వనస్పతులను, ఆరోగ్యము పరిశుభ్రత నిచ్చి కాపాడుచున్నది. దుమ్ము, ధూళి, ముటికి మొదలగు మాలిన్యములను శరీరముయొక్క వెలుపలిభాగమునుండి కడిగి వేసినట్లు సీరు దేహములోపలి యంగములలోఁ జేరియుండెడుమాలిన్యములను తొలగించియు, వానిని కరగించియు, ఊపిరితిత్తుల మార్గము నను, చర్మరంధ్రముల ద్వారాను దేహము వెలుపలకు నెట్టివేయును. ముటియు సీరు రక్త ప్రసారముమీద నూటిగా పనిచేయును. గనుక రక్తమునుకూడ చక్కబఱచి బలము నొసఁగును. ఎట్లు వాడిపోయిన చెట్టు నీటిని పీల్చుకొనుటచేత పచ్చబడి ఆకులు విప్పుకొని యలరారునో, యటులే బలహీనులు, అలసట చెందినమనుష్యులను జీవకోటియు, తదితర ప్రాణిసముదాయమును నీటిని త్రాగుటవలనను, స్నానము చేయుటచేతను, తేలికను బలమును పొందును. ఒక వాడిపోయిన ముఖమును చల్లని నీటితోఁ గడిగినయెడలను లేక ఒక యలసి సొలసియున్నమనుష్యుడు తాజా

నీటితో స్నానముచేసినను చురుకుదనము తేలికదనము, మిక్కిలి తేజస్సును బొందును. దీనికి కారణమేమో తెలిసికొనట మంచిది. అదేమన చల్లనినీరు దేహమునకు సోకిన మాత్రమున శరీరము వెలుపల సంచరించుచున్న రక్తము చల్లదనమువలన దేహములోని యంగములవంకకు వెల్లిపోయి నిద్రావస్థలో పడియున్న కుటికలను (సెలు) అణువులను, బలపూర్వకముగా తాఁకును. కాని అట్లు తగులుటవలని ప్రభావము వ్యతిరేకముగా పరిణమించును మఱల ఆరక్తము బలముగా వేగముతో వైభాగమునకు వచ్చి ప్రభావపూర్ణమైన వేడినిపుట్టించి వణుకును పోగొట్టును. ఇట్లు జరుగునట్టి రెండు కార్యములను క్రియా - ప్రతిక్రియలు (ఏక్షన్-రిఎక్షన్) అని పలుకుదురు. రక్తమునకుచెందిన యీ రెండు - క్రియా, ప్రతిక్రియలు ఈ శరీరముయొక్క ఆరోగ్యము, పరిశుభ్రత, బలమునకు కారణమై యున్నవి. ఇంతేగాక నీటిలో కండరములకు పుష్టినిచ్చునట్టియు గుణము కలదు. కావున జలమున రోగనివారకములగురెండు క్రియలైనట్టి - శుద్ధి, పుష్టి (పూర్వరిఫి కేషన్ ఇన్ విగ రేషన్) గననగుచున్నది. ఇందు వలన చరకాచార్యులు చెప్పిన స్నానము వలన గలుగు లాభములను గమనించి మేము వ్రాసిన ఈవిషయముయొక్క సత్యతనురూఢి పరచుకొనఁగలరు.

చరకాచార్యుల వాక్యము లివి:-

“తాజానీరుతోచేయుబడిన స్నానముశరీరమును పవిత్రముగానుదృఢముగానుచేయును. ఆయుస్సున వృద్ధిపఱచును. అలసటను పోగొట్టును. చెమటను ముటికిని పోగొట్టును. బలము నిచ్చును. తేజస్సును, ఓజస్సును పుట్టించును.”

చరకము, సూక్ష్మస్థానము

౫ వ అధ్యాయము ౨౯ వ శ్లోకము

నీటి యొక్క నాలుగు రూపములు

రోగములను చికిత్సించుటలో నీరు నాలుగు వేరైనరూపములతో వాడబడును. చల్లనినీరు, వేడినీరు, మంచుగడ్డ, ఆవిరి.

ఈరూపములను గూర్చిన మూలసూత్రములు చల్లని నీరు రక్తమునకు చల్లదనము నొసంగి రక్తవాహికలను సంకోచపఱచును. కానియీ చల్లదనము భరింపగలిగిన ఐక్షమున రక్తము తన సహజమైన వేడిమిచేత మిక్కిలి వేగముగా చర్మతలమునకు వచ్చును. కావున రక్తము మొదటి కంటెను ఎక్కువ ఎఱ్ఱగా నుండును. ఒక బంతి, గోడకు ఎంతవేగముతో వినరివైచిన తిరిగి అంతే వేగముతో వచ్చునట్లుగానే కీయా ప్రతిక్రియలు నుండును. కాని వేడినీరు మొదట వెంటనే రక్తమును చర్మ తలమునకు గొనితెచ్చును. కావున మొదట వేడిమితోచును. చల్లదనము నొసంగుటలో చల్లనినీటికంటె మంచుగడ్డ బలతమ మైనట్లులే ఆవిరి వేడినీటికంటెను శీఘ్రతరమగు తీక్షణమైనగుణముగలిగియుండును. చల్లని నీరధికమైన చల్లదనమును, వేడినీ రధికమైన వేడిమిని, మంచుగడ్డ మిక్కిలి శుష్కశైశ్యమును, ఆవిరి చాలా అధికమైన శుష్కత, మునుగుణముగాఁ గలిగియుండును కావ వ్యతిరేక చికిత్సా సూత్రముల మీఁద చల్లనైనట్టిగాని, వేడియైనట్టిగాని నీరుతోనో, లేక ఆవిరితోనో, మంచుగడ్డతోనో చికిత్సచేయుచుండవలెను. సమస్త మిశ్రోగము లందును, దోషము లందును, పరిస్థితులను కనిపెట్టి నీటిని ఆవిరిని, మంచుగడ్డను, వాడవలెను.

రెండువిధములగు ఉపయోగములు ఇంతేగాక వీనినింకను రెండువిధములుగ నుపయోగింపవచ్చును. లోపల, వెలుపల, లోప

లకు వేడినీటిని, మంచుగడ్డను, చల్లని నీటిని, త్రాగుటయు ఆవిరిని లోనికి పీల్చుకొనుటయు లేక వస్త్రసాధనముద్వారా చల్లని నీరో వెచ్చని నీరో పెద్దప్రేవుల లోనికిని, యోని లోనికిని ఆకర్షించుటయు, చేయుచున్నారు. మఱియు సమయమునుబట్టి వీనిని నాలుగు వేర్వేరు తెఱఁగుల శరీరము వెలుపలి భాగమున కుపయోగించుకొనవచ్చును. వెలుపల కుపయోగించుటకు 2 విధములుగా నుండును, ఒకటి సార్వశారీరకము (శరీరమంతటకును) (జనరల్) రెండవది దైశికము (లోకల్) ఇంతేగాక ఈనాలుగురూపములును, లోపల వెలుపల యను రెండు విధములను, ఆరోగ్యవంతులకును, రోగులకును నీటిని ఉపయోగించుటలో కొంతపరిజ్ఞాన మవసరమై యుండును. తోడ్తో ఆరోగ్యవంతునియొక్కయు, రోగియొక్కయు, శరీరావస్థను, కాలము, రోగస్థితి, భరింపఁగల శక్తి, అలవాట్లు, ఆహారము మొదలగువానిని బాగుగా దృష్టిలో నుంచుకొని రోగముయొక్క పరిస్థితిని గ్రహించి వర్తించినందున మంచినీరు అమృతమువలె పనిచేయుఁగలదు.

మంచుగడ్డవలని లాభములు -

ఉపయోగ క్రమము

మంచుగడ్డవలని లాభములును, దాని నుపయోగించవలసిన పద్ధతులును క్రింద వివరింపఁబడుచున్నవి.

1. ఏశరీరభాగమునకైనను దెబ్బతగిలిరక్తము న్రవిండుచున్నను, పై నుండి క్రిందబడుటవలన దెబ్బతగులుటవలనను, అచ్చోట వాపు గన్పించినయెడల మంచుగడ్డ నొకసంచిలోనో గుడ్డలోనో ఉంచి అచ్చోట తాకుచున్నందునను

ఉంచినందునను రక్తస్రావము నిలిచిపోయి వాపుతగ్గును.

2. ఇటులే యేలంగమునండి యైనను, ఉష్ణాధిక్యతవలన రక్తస్రావ మగుచున్న యెడల అచ్చోటునను మంచుగడ్డకట్టిన యెడల మేలు చేయును. ఎట్లన మూత్ర ద్వారమునుండి రక్తము ప్రవించుచుండిన మూత్రకోశ భాగమును, జననేంద్రియములను మంచుగడ్డతో అప్పడప్పడు స్పృశించుచుండవలెను. ముక్కునుండి రక్తము వచ్చుచున్న యెడల నుదురు మీదను తలమీదను, ఉంచవలెను. మల ద్వారము గుండా మూలశంకవలన రక్తము కాటుచున్న యెడలను, రక్త పిత్తమువలన రక్తము వచ్చుచున్న యెడలను, ఆతావును మంచుగడ్డతో స్పృశించుచుండవలెను. లేక మంచుగడ్డచేర్చినచల్లనినీటితో వస్త్రీకర్మచేయవలెను. ఉమ్మిలో రక్తముకలిసి వచ్చుచున్న యెడలను, రక్త వమనమగు చుండినను, మంచుగడ్డను పుక్కిట పెట్టకొని ఆ నీటిని మ్రింగుటవలన శమించును. తొమ్ము మీదను కడుపుమీదను, మంచుగడ్డను తడవతడవకు ముట్టుచుండవలెను. మూలశంక సంబంధమైన మొలలకు మంచుగడ్డ కట్టుటవలన ఉపశాంతి కలుగును. కానిఎక్కువ శుష్కతగానున్న యెడల భంగుఅగును. నేతిలో వేయించి వేడి వేడి (పౌల్స్) గా కట్టుకట్టుట చాలా లాభకారి. యోనిద్వారమున అధికముగా రక్తము వచ్చుచున్న యెడల చన్నీటితో ఉత్తరవస్తి చేయించుట చాలా ముఖ్యమైనది. ఒక వేళ దీనితోపాటు చల్లనిగుణము కలిగించి సంకోచ కారియును, రక్తమును కట్టించు పదార్థములగు, మాచికాయ, పటిక, కాచు చేర్చిన యెడల రక్త మతి శీఘ్రముగా కట్టును.

3. మేము నూమోనియా లేక తొమ్మునొప్పి, కీళ్లనొప్పులు, కలిగినప్పుడు మంచుగడ్డ నుపయోగించి మంచి ఫలితములను జూచి యున్నాము. దీనికికారణమేమనతొమ్మునొప్పి మేహవాతపు కీళ్లనొప్పులును శ్లేష్మదోషము వలననే కలుగును. రక్తము ఎక్కువగాకూడి యున్నందున వేడి చికిత్సలవలన లాభము కలుగదు. కాని చల్లని పదార్థముల నుపయోగించుటవలన ప్రయోజనము కలదు. కావున ఇట్టి సమయములందు శ్లేష్మము చేరియున్నది గదాయని వేడి కావడము పెట్టినను ఆవిరి పట్టినను, తోముట, పిసుగుట వలనను లాభము కానరానియెడల మంచుగడ్డను కట్టుటో, లేక చన్నీటి పట్టీలను వేయుటో లాభకారిగా నుండును. ప్రతిక్రియ కలుగుచున్నదా లేదా? చూడక వెంట వెంట చేయు శీతలోపచారము వలన రోగి మృత్యు వాత పడును. కాబట్టి యెంతమట్టుకూ జాగరూకత వహింపవలసి యుండును.

4. మెదడులో రక్తము కూడుటవలనను, తీక్షణమైన జ్వరము వచ్చుటచేత రోగి ప్రలాప లక్షణములతోఁ గూడి యున్నప్పుడును, నుదురుమీదను, తలమీదను మంచుగడ్డను ముక్కులుముక్కులుగాఁజేసి గుడ్డతో వేసి కట్టవలెను సన్నిపాతదోషముప్రలాపమువాపులు, ఇతర మెదడుసంబంధమైన వ్యాధిలక్షణములలోను, తలకు, నుదురుకు శీతలోపచారము మంచుగడ్డ నుపయోగించి చేయుటవలన అమోఘమైన లాభము కలుగును. కాని రోగి ప్రతిక్రియానంతరము బలహీనత రాకుండా జూచుచుండవలెను. తల పోటు శ్లేష్మాధిక్యతవలన గలిగినయెడల వేడివేడి రొట్టెను తలకు గట్టుటవలనను, వెచ్చటినూనె

తలకు రాచుటవలనను శ్లేష్మము శమించిబాధ తగ్గిపోవును. కాని పితృధిక్యతగల తావులందు చన్నీరుమిక్కిలిప్రయోజనకారియనునూత్రాధారమున న్యమోనియా వ్యాధిలో ఊమ్ము మీఁదఓకప్పుడు వేడి కాపడమును వేరొకప్పుడు చన్నీటితోను మంచుగడ్డతోను శీతలోప చారమును చేయవలెనని యెఱుఁగవలెను. 5. ఉష్ణాధిక్యతవలన వాంతులు వచ్చుచున్న యెడల మంచుగడ్డ నీటిని త్రాగించుట, జీర్ణ కోశముమీఁద మంచుగడ్డతో కాపడము పెట్టుటవలన వాంతులు నిలిచిపోవును. కలరా లోని దాహాధిక్యతయందును మంచుగడ్డ చాలా అమోఘముగా పనిచేయును. మంచుగడ్డనీటిని గుటకలు గుటకలుగా అట్టిరోగికి త్రాగించుటవలన చాలా మేలు గలుగును.

సామాన్యజనులలో గల ఒక తప్పు అభిప్రాయము

సామాన్యజనులు మంచుగడ్డ వేడిచేయు నను అభిప్రాయము గలిగియున్నారు. ఇట్టి అభిప్రాయము నకు నిదర్శనముగా మంచుగడ్డనీటిని త్రాగగానే దాహము కలుగుచున్నదనియు గొంతు, తాలువులు ఎండిపోవ నారంభించుననియు నుడువుదురు. కాని యీ గాహము కలుగుటయు, గళము, తాలువు లెండిపోవుటయు మంచుగడ్డలోఉన్న శుష్కతయొక్క గుణమువలననేగాని వేడివలన గాదు. మంచుగడ్డ నిజమునకు శుష్కశీతగుణము గలది.

వేర్వేరు శరీరతత్వములమీద మంచుగడ్డ గుణము

వేడితత్వముగల వారధికముగా మంచుగడ్డనువయోగించుటవలన మంచుగడ్డయొక్క శుష్క-

తయు, వారి తత్వములోని వేడిమియు, కలిసి శుష్కతయు, ఉష్ణము వేర్వేటి గానవచ్చును. శ్లేష్మతత్వములందు శుష్కతాధిక్యతల వలన కడుపు శ్లేష్మముతో నిండిపోవును. ఆఁకలి తగ్గిపోవును. మంచుగడ్డనీటి నధికముగా త్రాగుట వలన జీర్ణ కోశము బలహీన మగును; అజీర్ణము కలుగును. ఏలన దీనివలన జీర్ణ కోశములోని నహజోష్ణము తగ్గగానే వాయువు వృద్ధిచెందును.

మంచుగడ్డకు మారుగా చన్నీరు

ఏయే సమయములందు మంచుగడ్డ ప్రయోజనకారియో ఆయా సమయములందు మంచుగడ్డ లభింపని వేళలందు చల్లని మంచినీటిని వాడవచ్చును. ఎక్కువ చల్లదన మవసరమైయున్నయెడలను, ఊరిలో చల్లని నీరు దొరకనప్పుడును, క్రింద తెలుపబడిన పద్ధతితో నీటిని చల్లబరచుకొనవచ్చును.

(1) సోరుప్పు 5 భాగములు, (2) నవాసాగరము 5 భాగములు, (3) మంచినీరు 5 భాగములు. ఈ మూడింటిని కలిపి ఒక మూతలేని లోతైన పాత్రలో పోసి, దానిలో మంచినీటి కూజానుగాని, సీసానుగాని ఉంచి దానిమీఁద తడిగుడ్డను కప్పి కొంత కాలము వరకు ఉంచవలెను. ఇట్లు కొంత కాలమైన పిదప తీసి చూచిన యెడల నీరు చాలా చల్లబడి యుండును.

మంచుగడ్డ నువయోగింప వలసిన కొన్ని సలక్షణ విధానములకు విపులముగా వ్రాసియున్నాము. పాఠకు లిఁక తమ తెలివి తేటలతో గమనించి, పఠించి ఉపయోగపద్ధతులను సమయానుకూలముగా మార్చుకొనవలెను.

ఆవిరి వలని లాభములు, పద్ధతులు మొదలైన శాస్త్రీయ విషయములను స్వేదకర్మవిధిలో వివరించి యున్నాము. మఱియు అచ్చట వేడి నీటిస్నానమును గూర్చియు తెలిపియున్నాము.

ఇతముందు వరుసగా నీటి ఉపయోగమును గురించిన కొన్ని ప్రశస్త విధానములను, వాని లాభములతో సహా వ్రాయబోవుచున్నాము.

=====

నైకో పత్రి

(సత్యమ్)

=====

జరిగినవిషయములగూర్చి తెలుసుకొనవలెనను మాచదువరుల కోరికపై యీ భాగమునకు సంబంధించిన వ్యాసములు వ్రాస్తున్నాను. జరిగిన విషయములు తప్ప అసత్యములు వ్రాయనని ఘోషసారి హెచ్చరిస్తున్నాను. ఈమెది రేపల్లెతాలూకా. పేరు బ. లె. స్వకాయకప్తముచేసుకొని జీవించే సామాన్య వసతిగల కాపులు. నడివయస్సు ఉంటుంది. భర్త మొదటిలో చదుగా తిరిగినను ఇప్పుడు కాస్తకుదురు యేర్పడ్డది. భర్తనుండి సంక్రమించిన నవాయి గనేరియా లేతప్ప యీమె స్వార్జితముగా సంపాదించుకొన్నట్లు తోచదు. వీటి పర్యవసానముగా శ్వేతకుసుమ వ్యాధి కలిగినది.

భార్యాభర్తలమధ్య పిల్లలు ఉంటేగాని పరస్పర గౌరవము ప్రేమ వృద్ధికావని ప్రతీతి. ఈదంపతులకు కూడా పిల్లలపిచ్చి యెక్కువైంది.

స్త్రీ, అందును ఈమెకు యెక్కువ తనజన్మ సార్థకము కాలేదే యను ఆందోళన పెరుగ నారంభించింది. మందులుతీసి, ఆపరేషను చేయించుకొంటే ఫలమును పొందవచ్చునను ఆశతో డాక్టరు యావద్దకు పోయింది. ఆయనయు స్తనశల్యపరీక్షచేసి గర్భకోశము బారి

పోయిందికాబట్టి ఆపరేషన్ అవసరమన్నాడు. నరేనన్నది. గర్భకోశమును ప్రక్కన ఉన్న అవయవగోడలకు బంధించాడు.

వారమురోజులబాటు ఇన్ డోర్ పేషెంటుగా నున్నది. తరువాత యింటికి చేరింది. తన పని పూర్తిఅయిందిగదా యని తృప్తి పడినాడేగాని ఆమె అనుసరించవలసిన పద్ధతులనుగూర్చి ఆమె అడగనూ లేదు. డాక్టరు చెప్పనూ లేదు. ఇంటికిచేరి నెలరోజులు గడిచినదోలేదో గర్భకోశము యోని వివరములోనికి బారి పోయింది. వెలుపలకు కొద్దిగా వచ్చింది. దీనితో గాభరాపడి మళ్ళీ డాక్టరు యావద్దకువచ్చింది. వెనుకటి పరీక్షలన్నీ మళ్ళీచేసి, యిదివరకు ఆపరేషను బాగా ఉపయోగించలేదని క్రొత్త పనిముట్లువచ్చినాయి, యీతడవ తప్పకుండా ఉపయోగము కలుగుతుందని చెప్పాడు. సరేనని ఆపరేషనుకు ఇచ్చగించింది. ఇన్ డోర్ పేషెంటుగా ఉండినతరువాత యింటికిచేరి రెండు మూడు నెలలు గడచినదోలేదో వెనుకటివలెనే మళ్ళీసిద్ధమైంది. స్నానముచేసిన తరువాత వారమువరకూ యీధాతువు వెళ్లుచునే ఉన్నది.

తెనాలివైద్యుని ఆశవదలుకొని పెద్దఆసుపత్రి గదాటిని గుంటూరు వెళ్ళారు. జనరల్ ఆస్ప

పత్రికి వెళ్లగా వాళ్ళు పరీక్షించి వెనుకటి
మాదిరిగనే సెలవిచ్చారు. పేగు మడతపడింది.
ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే తప్పకుండా ఉప
యోగముకలుగుతుందన్నారు సరే అన్నది. ఆప
రేషన్ పూర్తిచేసికొని యింటికిచేరి ఆరు నెలలు
గడచినదో లేదో వెనుకటికథే మళ్ళీ సిద్ధమైంది.
ఇదివరకుకన్న అధికమేమంటే బయటచేరిన
తరువాత వారమువరకే ఉండు శ్వేతకుసుము
మళ్ళీ ఋతురోజులు వచ్చేవరకు ఉంటున్నది.
ఇట్లుండగా, ఆమె మేనత్తకొడుగు జగన్నా
ధము చాలా రోజులనుండి ఖాయిలాపడ్డాడు.
ఎక్కడక్కడి మందుగో తిన్నాడు. భూత
వైద్యాలు, రాజవైద్యాలు అన్నీ పూర్తి
అయినాయి. ఏమీ ఉపయోగించాలా. అంత
వరదాకా మాటలాడని అత్తమామలు కన్న
కడుపు (బాధపడాలి) గదా అని జోక్యము
కలిగించుకొని యింటికి తీసికొని ఆఖరు చికిత్స
గదా అని యీ వైద్యముచేయుట మొదలు
పెట్టారు. పదిహేనురోజులు గడచునప్పటికి
ఉపయోగముకనుపడింది. ఆరు నెలలు గడచు
నప్పటికి రోగము మాయమైంది.

ఏమో తన రోగము నయము కాబోతుందా
అని సాహసముచేసి వైద్యసలహాకు వచ్చింది.
అప్పటి సంభాషణ.

ఆమె: ఏమండీ! డాక్టరుగారు మీరేనా?

నేను: అవును. ఏమికావాలి?

ఆమె: సలహాకై వచ్చాను.

నేను: కనీసకను పరీక్షించినతరువాత శ్వేత
కుసుముతో బాధపడుచున్నావు. అయిదు
సంవత్సరములనుండి యీ శిక్ష ననుభ
విస్తున్నావు. దీనికిగాను మూడు తడవలు
ఆపరేషను చేయించుకొన్నావు. ఏమీ
ఉపయోగములేదు.

ఆమె: అవును. ఇప్పుడేమిచేయమంటారు?

నేను: చేస్తే నయమగుతుంది.

ఆమె: చాలా అసహ్యముగానున్నది. భరించు
టకు వీలు కాకుండా ఉన్నది.

నేను: అవును. ఇంకా ముదిరిపోలేదు. కాలము
గడిస్తే స్వాధీనము కాదు.

ఆమె: ఏమి చేయమంటారు?

నేను: నేను చెప్పిన హద్దులలో ఉంటే రోగము
నయమగుతుంది.

ఆమె: సరేను.

నేను: ఉదయసాయంకాలములందు 8 నిమిష
ముల పరిమితి గల రెండు కటిస్నానములు,
వదితులముల ముడిబియ్యపు అన్నమును,
20 తులముల వండి వార్చని కూరతోను,
అరసోలెడు తీపి మజ్జిగతోను, ఉదయ
సాయంకాలములందు అరసోలెడు బియ్యపు
కడుగు, మధ్యాహ్న కాలమందు 3 బత్తా
యిలు.

ఆమె: మరొక విషయమును చెప్పట మర
చాను. యోని వివరము బయటపెదవులను
దాటి వచ్చింది.

నేను: ఇది ఆలస్యముగా గాని కుదరదు. దీనికి
కూడా యీ క్రింది చికిత్స చేయి. సీచెస్ట్
పోజిషన్ అనగా మోకాళ్ళను, చేతు
లను, తలను భూమిమీద ఆనించి మలు
గులను పైకి ఉంచుము. అరగంట కాలము
సాయంకాలము 5 గంటల తరువాత.

ఆమె: సరేను, ఎంతకాలము వడుతుందంటారు?

నేను: ఎంతకాలములో నయము చేసుకోవా
లంటే అంతకాలములోనే నయమగుతుంది.
అదంతా నీ చేతులోనే ఉంది. వైద్యుడు
త్రోవ చెప్పతాడుగాని ఆచరించి నయము
చేసికోవలసింది నీవే. త్వరగా నయము

చేసుకోవాలంటే అందుకు అనుకూలముగా ఆచరించి నయము చేసుకొంటావు. ఆలస్యముగా నయము చేసుకోవాలంటే ఆలస్యముగా కుదుర్చుకొంటావు.

ఆమె: అంతా విచిత్రముగా నున్నదే ఎట్లా?
నేను. ప్రకృతి కోరిక ముందుగా మనస్సులోనే

పుట్టుతుంది. తరువాత నేభాతికముగా వ్యక్తమగుతుంది. ఈకోరికలను అదుపులోపెట్టే శక్తి కూడా నీకే ఉంది. నీవు తలచుకొని ఆచరిస్తే చాలు. అన్నీ స్వాధీనమగుతాయి.

ఆమె: ఇక సెలవు.

ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము

(ప్రథమ భాగము)

రచయిత:- పుచ్చా వెంకట రామయ్యగారు.

ప్రకాశకులు: ప్రకృతి కార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ. వెల నాలుగు రూపాయలు.

ఆంధ్రవాణి పత్రికాభిప్రాయము

ప్రకృతిని జీవించుటకు ఆహారముకావలెను. ఆహారములు అనేకరకములు. ఆయా దేశకాలముల ననుసరించీ శీతోష్ణాది పరిస్థితుల ననుసరించీ ఆహారములు మారుతూవుంటవి. ఇది సహజము, అత్యావశ్యకమునై యున్నది. “జీవించుటకుగాను తినుము, అంతేగాని తినుటకొరకై జీవించవద్దు” అని పెద్దలనానుడి దీనిని మరచి నేటిమానవులు విచ్చలవిడిగా ఆరోగ్యానారోగ్యములను గురించి యోచించకుండ తినుచున్నారు. అంతేగాక, బలవర్ధకమైన ఆహారమనెడి తలంపుతో, ఆపదార్థమును తాము జీర్ణము చేసికొనగలమా? లేదా? అనెడి ఆలోచనచయైన లేకుండ తినుచున్నారు. మరి కొందరు ఎట్టి పరిస్థితిలో ఆ పదార్థము లాభకారియో, అపాయకారియో యోచించకుండ తినుచున్నారు. తమ శరీరమునకు ఏయే పదార్థములు అనుకూలములో, వ్యతిరేకములో తెలిసికొనకుండ మెక్కుచున్నారు. ఇట్టి కృత్యములవల్ల తమకు మేలు కలుగకపోగా

చెడుగే కలుగుటయు, ఆయా పదార్థముల వల్ల తాము లాభము పొందకపోవుట, యితరులను లాభము పొందనివ్వక పోవుట జరుగుచున్నది. ఇంతకంటే మూర్ఖత్వము వేరొండుండబోదు.

శ్రీయుతులు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు యిట్టి అత్యావశ్యకమగు విషయమును జనసామాన్యమునకు సుబోధక మొనర్చుటకై యీ ఉత్తమ గ్రంథమును రచించి యున్నారు. ఇందు ఆత్మ, దేహము, పండ్లు, వాని గుణములు, పండ్లు గాని పండ్లు, ధాన్యములు, పప్పుపదార్థములు చమరు పదార్థములు—అను శీర్షికలక్రింద మానవుడు ఉపయోగించు పదార్థములలో పెక్కింటిని గురించి వివరించారు. ప్రతి పదార్థమును గురించి వాయు నష్పడు, వాటియందలి పోషక ద్రవ్యముల వివరణము, వాటిని ఏయే విధముగా భుజించవచ్చును, వాటివల్ల ఏశరీర లక్షణములు గలవారికి, ఏయే లాభనష్టములు కలుగును, ఏయే పరిమాణములో భుజించ

వలెను. మొదలుగాగల విషయములు సులభ శైలిలో అతి విపులముగా వివరించి ఆంధ్ర) లోకమునకు మహాపకారము చేసియున్నారు. దీనిని పాఠశాలలలో పాఠ్యగ్రంథముగ నిర్ణయించినచో భావిసంతతి పురోభివృద్ధికి ఎంతేని తోడ్పడగలదు.

‘పాడి - పంటలు’ అను

పత్రిక ఇట్లు వ్రాయుచున్నది:-

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ప్రకటించిన యీ గ్రంథ ప్రథమ భాగం మా కార్యాలయాన్ని చేరింది. ఆహారానికి, ఆరోగ్యానికి, ఆయుర్దాయానికి అత్యంత సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నప్పటికీ ఆహారశాస్త్రాన్ని గూర్చిన విజ్ఞానం ప్రజల్లో అంతగా వ్యాపించక పోవడం శోచనీయం. ఆహార జ్ఞాన మంతగా లేని ఆడవారు తమకు తోచింది తోచినట్లు వండి, వడ్డిస్తూంటే ఆరోగ్య నియమాలు అంతగా పాటించని భర్తలు-బిడ్డలు, వలసింది. వలసినంత తినడం జరుగుతున్నాయి. దీని ఫలితం - సారంలేని తిండి, దార్ధ్యంలేని జాతి అని తెల్లమాతూనే యుంది. పాశ్చాత్య శాస్త్రాలు జంతు సంబంధమైన ఆహారాలకు ప్రాముఖ్యత యిస్తున్నందున యిదమితిమని తెలుసుకోడానికి చిక్కుగానే యుంది. అలాంటప్పుడు పురాతన ఆయుర్వేద శాస్త్రోత్పత్తి ఆహారద్రవ్యాల గుణావగుణాలు విశదీకరిస్తూ, ఆధునిక శాస్త్రం తేల్చిన వీటి సంఘటన వగైరాలిని చేస్తూ గ్రంథకర్తగారు అనేక రకాల పప్పు, ధాన్యాలు, పప్పు దినుసులు, చమురు పదార్థాల లక్షణాన్ని చక్కగా చర్చించారు. ఆహారానికి - భౌతిక

కాయానికి - మానసిక ప్రవృత్తికి కూడ సంబంధమున్నదన్న విషయము కూడ వీరు మొదటనే విశదీకరించారు.

అనేక రుగ్మతలు ఆహార విహారాల లోపాల వల్లనే కలగడం, ఆ లోపాలు తెలియక, తెలిసినా ఆచరణలో బెట్టక, వ్యయప్రయాసలకు లోనై చివరకు అకాలమృత్యువు నోటబడడం సర్వ సాధారణంగా జరుగుతున్న పని. ఈ గ్రంథం— మానవుడు తినదగిన ఆహారభారాన్ని, పరిమితిని విశదీకరించడమే గాక రోగము వచ్చినప్పుడు కేవలం ఆహారం వల్లనే అనేక రోగాల్ని నివారించుకోడానికి అనువైన సులభవిధానాల్ని కూడ బోధించేటట్లు ఉండాలని ప్రయత్నించారు. చక్కటి కాగితం, చక్కటి అచ్చుతో 260 పేజీల గ్రంథము వెల 4 రూ. 10 పాస్తానం. ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.

మన పూర్వులూ, గాంధీజీలాంటి పెద్దలూ ప్రకృతిసిద్ధమైన ఆహారాలకు, ప్రకృతిరీత్యా రోగనివారణకు గొప్ప ప్రాముఖ్యత యిచ్చారు. శ్రీ వెంకట్రామయ్యగారు యీ విషయంలో గొప్ప కృషి చేసిన, చేస్తున్న అనుభవజ్ఞులని అంతా యెరిగిందే. వీరి ఆధిపత్యం క్రింద ప్రకటించబడే ‘ప్రకృతి’ మాసపత్రిక, ప్రకృతి కార్యాలయంవారు ప్రకటించిన ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథమాల జాబితాలో చేరిన సుమారు 75 పుస్తకాలుకూడా ఆంధ్రులంతా వ్యక్తిగతంగా కొనుక్కొని చూడ లేక పోయినా గ్రంథాలయాలైనా వీటిని సేకరించి అందరికీ అందుబాటులో నుంచడం శ్రేయస్కరం.

68 వేజీ తరువాయి

పూర్వము కాఫీహోటలుకు పోయి, పకోడీలు తినమొదలు పెడితే అరిపీశెడు నేను ఒకడినే తినేవాడను. యుద్ధానికి పూర్వపురోజుల్లో రు 1/8 హాల్వతినేవాడను. సేమ్యపాయసము త్రాగితే కప్పులతోకాదు గిన్నెలతో. పచ్చడిలోకి చింతపండు కూడా లేక ఒట్టి కారము మెతుకులతో కాలము గడుపుచున్నాను. ఎప్పుడైనా నానెనుకటి పటాటో పముజ్జాపకము వచ్చేది. ఆ రాత్రి అల్లా యేడ్చేవాడను. నాభార్య నాకు పిచ్చిపట్టింది. దయ్యము పట్టిందను కొనేది.

ఇట్లా కొంతకాలము గడచేటప్పటికి నాలో నాకే సంశయము మొదలు పెట్టింది. ఎదో దిగులు, భయముగా నుండేది. అప్పుడు నేను తిరిగి బస్తీకి చేరుకున్నాను. డాక్టర్లకు చూపించాను. నాది తిండిపోతు రోగమని మితమైన ఆహారము తీసుకొంటే తగ్గుతుందని చెప్పారు. అప్పట్లో కొన్ని ఉపవాసాలు కూడాచేశాను. కొన్నాళ్ళకు భయము తగ్గింది ఇప్పుడు కూడా అప్పుడప్పుడు దిగులు, దిగులుగా ఉంటుంది. మీరు వైద్యులని చెప్పుచున్నారు. దీనికేమైనా సలహా చెప్పండి అన్నాను.

మనిషి నాల్గు అడుగుల రెండు అంగుళములు ఉంటాడు. ఎదురురొమ్ము కొలతగాని, ఉదరము కొలతగాని, పిరుదులు దగ్గరగాని 45 అంగుళములకు తక్కువ ఉండదు. అప్పటికే యేనుగు పిల్లవలె ఉన్నాడు. భార్యను పుట్టింటికి పంపించిన మూడు సంవత్సరాలు తరువాత భార్యతో కలిసిఉన్న మూడు సంవత్సరాలు వేళ పాళ లేకుండా మితము లేకుండా కూరా

సంవత్సరాది

కుమ్ము లేకుండా తినినతిండివలన అతని దేహమంతా మేదము పేరుకొనిపోయింది. బాగా కూరా కొద్దిగా అన్నముతంటే క్రిమిక్రిమముగా నీదేహము ఆరోగ్యవంతము అగుతుందీ అని నేను చెప్పాను. దినచర్య క్రిమము కూడా వ్రాసి యిచ్చాను.

తరువాత ఆరుసంవత్సరాలకు అకస్మాత్తుగా మేమిద్దరము బజారులో కలిశాము. నేనాయనను గుర్తుపట్టనేలేదు. నన్నాయన చేయిపట్టుకొని ఆపాడు. ఎంతోసేపటికి గుర్తుపట్టాను. చాలా సన్నపడినాడు. వెనుక నేను ఎంతో ముసిలి వాడనుకొన్నాను. ఆమేదమంతా పోయేటప్పటికి అతనిలోని లావణ్యము, మార్దవము యిప్పుడు కనబడుచున్నాయి. వారియింటికి నన్ను తీసికొని వెళ్ళాడు. ఆయన వర్ణించిన పిశాచలక్షణాలు ఆయనభార్యలో యిప్పుడులేవు. ఆమెచెంబుతో నీళ్ళుపట్టుకొని వచ్చి అచటపెట్టి వెనక్కు పోబోతుంది. ఆయన ఆమెను ఆపి 'వీరే నాకు అప్పుడు వైద్యమును చెప్పింది' అన్నాడు. అప్రయత్నముగా ఆమెరెండు చేతులూ ఒకచోటికి చేరినాయి. ఆమె లోపలకు వెళ్ళింది నన్ను కూర్చోపెట్టుకొని ఆయన యిట్లాచెప్పాడు.

“మీరు చెప్పినట్లుగానే అన్నానికి మూడు రెట్లు కూరతినాలని ప్రయత్నము చేశాను. ఆవల్లెటూరులో కంద అరటికాయ తప్పితే కూర దొరకేదికాదు. పండుకొనుక్కునే టండుకు నాదగ్గర ఉబ్బలేదు. ఆ వేసంగిలో యింటికివచ్చిన నాకొడుకు వారాలతిండితో తనకు చదువుకొనే టండుకుకాలము దొరకుట లేదని మేము యేదో యేర్పాటు చేయకపోతే

వస్తూఉన్న చదువును ఆపివేయవలసివస్తుందని నాతో చెప్పాడు. నాభార్యకూడా బస్తీకిపోయి అచట పురాణము చెన్నకుంటూ ఉంటే కొంత ద్రవ్యము సమకూడుతుందని కొంత కాలము కూడా గడుస్తూ ఉండుటవలన నాకండే మనోరోగము కూడా తగ్గిపోవచ్చని సలహా చెప్పింది.

మృగశిర ప్రవేశించింది. నేను ఒకరోజున బయలుదేరి సకటుంబముగా బస్తీ చేరుకున్నాను. నలుగురు శ్రీమంతులతో నేను మళ్ళీ పురాణము చెవుతానన్నాను. వారు పదిమందికి వెల్లడిచేశారు. ఈసారి పూర్వము వలె కాకుండా సాయంకాలము భాగవతము, ఉదయము బ్రహ్మసూత్రభాష్యము వినిపించే వాడను ఉదయము వచ్చే సభ్యులు, సాయంకాలము వచ్చే సభ్యులు వేర్వేరుగా నుండే వారు. రైతులు ఆఫీసర్లు, పనిపాటలు లేని గృహస్థులు, కొందరు వితంతువులు మాత్రము ఉదయమూ సాయంకాలమూ వస్తూ ఉండే వారు ఎలాగైనా ఉదయము తక్కువ మంది వచ్చేవారు. ఈసారిపురాణము చెప్పేటప్పుడు స్వాతిశయమును అంతా చంపుకొని చెప్పాను. ఈ జీవనాధారము పోతుందనే భయముతో చెప్పాను. దీనితో ఇహపరములు రెండూ సాధించుకుందామనికూడా చెప్పాను. సభ్యులకూడా చాల శ్రద్ధతో వింటూ ఉండేవారు. నెల తిరిగేటప్పటికి కుటుంబ వ్యయములకు పుష్కలముగా సరిపోవునంత ధనము చేకూరేది. నాలోని దురాశలంతా అంతరించి పోయింది. మళ్ళీ చీట్లపేక ముట్టలేదు.

ఈ విధంగా మూడు సంవత్సరాలు గడిచి

నాయి. ఇంతలో మాపెద్దవాడు స్కూలు పైనలు ప్యాసయినాడు. వాడి మేనమామ తన కూతురును వెయ్యిరూపాయల కట్నముతో పెళ్లిచేశాడు. ఇప్పుడు పిల్లవాడు బి.యి మొదటి సంవత్సరము ప్యాసయినాడు. ఈ ఫాల్గుణ మాసములోనే రెండవ పిల్లవాని ఒడుగుచేశాను. ఈ చిన్నపిల్లకు పెండ్లిచేయాలనుకుంటున్నాను. తరువాత కలిగిన సంతానమే వీరని ఒక మగపిల్లవానినీ, ఆడ పిల్లను నాకు చూపించారు. ఉపనయనమునకు వచ్చిన కోడలును సంవత్సరాదివరకు ఉంచమంటే ఆమె తండ్రి యిచటనే ఉంచి పోయినాడు. మా అదృష్టవశాత్తు యీ పండుగ రోజున మీరు మాకు లభించారు. మీరు యిచటనే తలంటి పోసుకొని మాతో బాటు కలో, గంజో భోజనముచేయాలీ అన్నాడు. వాకిటిలో కనిపెట్టుకొనిఉన్న రామచంద్రుడు అను మంగలిని పిలిచి నాకు తలంటి పోయించాడు. బజారులోనికి పోయిన పెద్ద కుమారుడు తిరిగివచ్చాడు. అతడు చాలా వినయవంతుడు. తండ్రివలన నా వృత్తాంతమును విని తాతగారు మా కుటుంబమును రక్షించారు అన్నాడు. మిగతావారు కూడా తలంటి పోసుకొన్నారు. శాస్త్రుర్లు వాని అనుష్ఠానము అయిన తరువాత మేమంతా చింతపండు, వేపపూతా, బెల్లమూ తిన్నాము. వడ్డసోవేతముగా భోజనము చేశాము. తాంబూలములు వేసుకొనే సమయములో శాస్త్రుర్లు బీరువాతెరచి చూపిస్తూ యీ 20 చావులూ శ్రీమంతులు నన్ను గౌరవించి యిచ్చినవే. మాయందు దయయుంచి యిందులోని ఒక చావు తమరు స్వీకరించవలెనని

ప్రాధేనుపడ్డాడు. వద్దంటే తప్పిందికాదు. ఆ చావు కట్టుకొని మేమిద్దరము ఆయన పురాణము చెప్పేచోటికి పోయినాము. ఆ రోజున భాగవతము దశమ స్కంధములో శ్రుతగీతలు ఆయన సభ్యులకు వినిపించాడు.

తరువాత యెవరో పంచాంగ శ్రీవణము చేశాడు. సంవత్సరాదినాడు కళకళలాడే ఆ కుటుంబమును చూచి సరియైన మార్గాన ప్రయాతనము చేస్తే యెంత చెడిపోయిన వారైనా బాగు పడవచ్చు ననుకొన్నాను.

కుష్టు రోగము

శ్రీ. టి. యక. జగదీశక. మొదట కుష్టు రోగముతో బాధపడి దానినుండి తప్పించుకొని బయటపడి అట్టి రోగముచే ఆపద నొందు అన్యులకు సహాయము చేయ సంకల్పించి కృషిచేయు చున్నాడు. ఆయన ప్రార్థనపై కుష్టు రోగులకు సాయపడుట ప్రజల కర్తవ్యమని తలంచి, మహాత్మాజీ దానిని నిర్మాణ కార్యక్రమములో చేర్చెను. నిరుడు, కాంగ్రెసు మంత్రులు రాజ్య పరిపాలనకు బూనినపిమ్మట, ఆక్టోబరు మధ్యభాగములో, ఆరోగ్య శాఖా మంత్రుల సభ ఢిల్లీలో జరిగెను. ఆసభలో దీనినిగూర్చి ఒక విజ్ఞప్తి ఆయనయే తయారు చేసి అర్పించెను. అందులోని ముఖ్యాంశము లేమనగా:-

౧ ఈ భరత ఖండములో, బ్రిటిష్ సామ్రాజ్య కుష్టు రోగ నివారక సంఘము ఇప్పుడు పనిచేయుచున్నది. ఈ దేశము లోని పని దానిశాఖగా చేయబడుచున్నది. దీనిని గూర్చి అధికముగా ప్రచారముచేసి, పై బ్రిటిష్ సంఘము శాఖగాగాక, భరతఖండమునకు ప్రత్యేక కుష్టు నివారణ సంఘము నేర్పరచవలెను.

౨. దీనినిగూర్చి ప్రచారముచేసి, ప్రజల యొక్కయు, పరిపాలకుల యొక్కయు దృష్టి

నాకర్పించగల, ఉత్తమ సేవకుల బృందమును ఏర్పరచవలెను.

౩ కొన్నికొన్ని గ్రామములలో కుష్టురోగాల సేవకై తగిన వసతులు కల్పించి, ఆదర్శ సంస్థల నేర్పరిచి. అచ్చటిఫలితములను ఇతర ప్రదేశములకు వ్యాపింపజేయవలెను.

ఇప్పుడున్న వసతినిబట్టి, దేశం మొత్తముమీద ౧౪౦౦౦ రోగులకే ఉపచారము జరుగుచున్నది. అయిదేండ్లలో మరి ౧౪ వేలకును, పిమ్మట ౫ ఏండ్లలో ఇంకొక ౧౪ వేలకును సేవచేయుటకై, వసతులు కల్పించవలెను. సర్కారు ఇచ్చెడిద్రవ్యమే చాలదు. ఉదార హృదయులగు ధనికులుగూడ ధనసహాయము చేయవలెను. శ్రయ జాడ్యము వలె గాక కుష్టురోగము గ్రామాదులలో హెచ్చుగా వ్యాపించి యున్నది. పగలు ఈ రోగులు ఎక్కడనున్నను, రాత్రిళ్ళు వీరలను బిడ్డలనుండి వేరుపరచవలెను వారిని ఆకర్షించుటకు భోజనముగూడ నిడవలెను. తగిన గృహవసతి నిర్మించవలెను. ఈ రోగము తగిలిన బిడ్డలకు ఆరోగ్యశాలలు నిర్మించవలెను. వీరిని ప్రత్యేకించుటకు కట్టెడి ఇండ్లు మురికికూపములుగా నుండక, ఆరోగ్య దేవళములుగా నుండవలెను. పోషణకుగాను, వారికి చేతనైన గృహపరిశ్రమల

పెట్టింది, వారికి పనిచూపి, బిచ్చముమీదగాక, దానాలమీద గాక, స్వంతకాయకష్టముపై, జీవనోపాధి కలుగునట్లు పోషించవలెను ఇప్పుడున్న చట్టములలో కొంత సవరణచేసి, వీరలను కొంతనిర్బంధముమీద రాత్రి విశ్రాంతి గృహములలో చేరునట్లు చేయవలెను. ప్రత్యేక పరిశోధన శాలల నేర్పరపవలెను; ఆ మంత్రుల సభ ఈ విషయములను యోజించెను. ఆ యోచనలు ఇంకను కార్య రూపమును దాల్చలేదు.

ప్రస్తుతస్థితిలో చెన్నరాజధానిలోనే యీ కుమ్మరీగులకు ఉపచారము అధికముగా జరుగుచున్నది. అరవ దేశములలో సర్కారు సాయముతో, నీపని ముందంజ వేయుచున్నది. చెంగల్పట్టులో పెద్ద ఆసుపత్రికలదు. పది చోట్ల వైద్యశాలలు కలవు. సైదాపేట, రాయపూరు, చెంగల్ పట్టు, మధుర, మధురాంతకం, ఎట్టాపురం (సేలంజిల్లా) మైలాపూరు, నెల్లూరు, చెన్నపురి, మొదలగుచోట్ల ఇంతవరకు జరిగిన కృషివల్ల కనిపెట్టబడిన సంగతులు:— స్త్రీలలో కన్న పురుషులలో ఈ జాడ్యము అధికము. పెద్దలకన్న, పిన్నలలో ఈ రోగము తక్కువ. కులము లన్నిటిలో నేతగాండ్లలో నిదియెక్కువ. పిన్నలలో దీనిని నయముచేయుట సులభము. పెద్దలకన్న యీ జాడ్యము పిల్లలకు ఎక్కువగా

అంటుకొనును. రాత్రి విశ్రాంతి శాలలపెట్టి ౪౦ మందికి సేవచేయుచు, పగలు ౧౦౦ మందికి మందు లిచ్చిన ఒక కేంద్రమునకు ఏడాదికి ౧౨ వేలు రూపాయలు ఖర్చు అయినది. యోగ్యతగల వైద్యులు ఉచితముగానో, కొలది వేతనముతోనో, పనిచేసినచో, వైద్యశాలఖర్చు తగ్గును. వేపవిత్తుల నూనెతోను, నేరేడువిత్తుల నూనెతోను, ఒడలు రుద్దుటచేత కొంతమేలు కలుగును. నేరేడు విత్తులనూనె, నూదిమందుగా వొంట్లో ప్రవేశ పెట్టెదరు. మందు ఖర్చు స్వల్పము. ఈ విధానము నేర్చుకొనుటకు ౩ నెలలు చాలును. ఆంగ్లవైద్య రానివారుగూడ నేర్చుకొనవచ్చును. ఆయుర్వేదము, యూనాని, ప్రకృతివైద్యము నేర్చుకొనినవారు, దీనిని నేర్చుకొనుట మేలు. అరవము మధ్యభాగ గలవారు చెంగల్పట్టులో నేర్చుకొనవచ్చును. ఆంధ్రము మధ్యభాగ గలవారు, రామచంద్ర పురములో నేర్చుకొనవచ్చును. ఇంతవరకు ఆంధ్రదేశములో నీ విషయమై ప్రభుత్వమువారు ఎక్కువ డబ్బును ఖర్చు పెట్టి సివారిణోపాయములు ఏర్పరచలేదు. సర్కారు ఫిరకావిధానము ఆక్షులులోనున్న ౩౫ ఫిరకాలలో నీ కష్ట నివారణోపచారము చేయవలెను. కనీసము ఈవ్యాధి యెంతవరకు వ్యాపించినో కనుగొనవలెను.

నా రోగము

1940 వ సంవత్సరం వరకు సామాన్యమైన ఆరోగ్యస్థితి. తరువాత డి. మాసములకు గర్భము ౩ మాసములు కడిచిన తదుపరి పోయినది అప్పుడు ఎక్కువగా రక్తము నష్టమైనది. తరువాత బలహీనతగా వుండిన కారణంచేత, మందు తీసుకోవలె నను తలంపుచేత, గుంటూరులో కుగ్లెర్ హాస్పిటల్లో రక్తపరీక్ష

సులోచనాదేవి

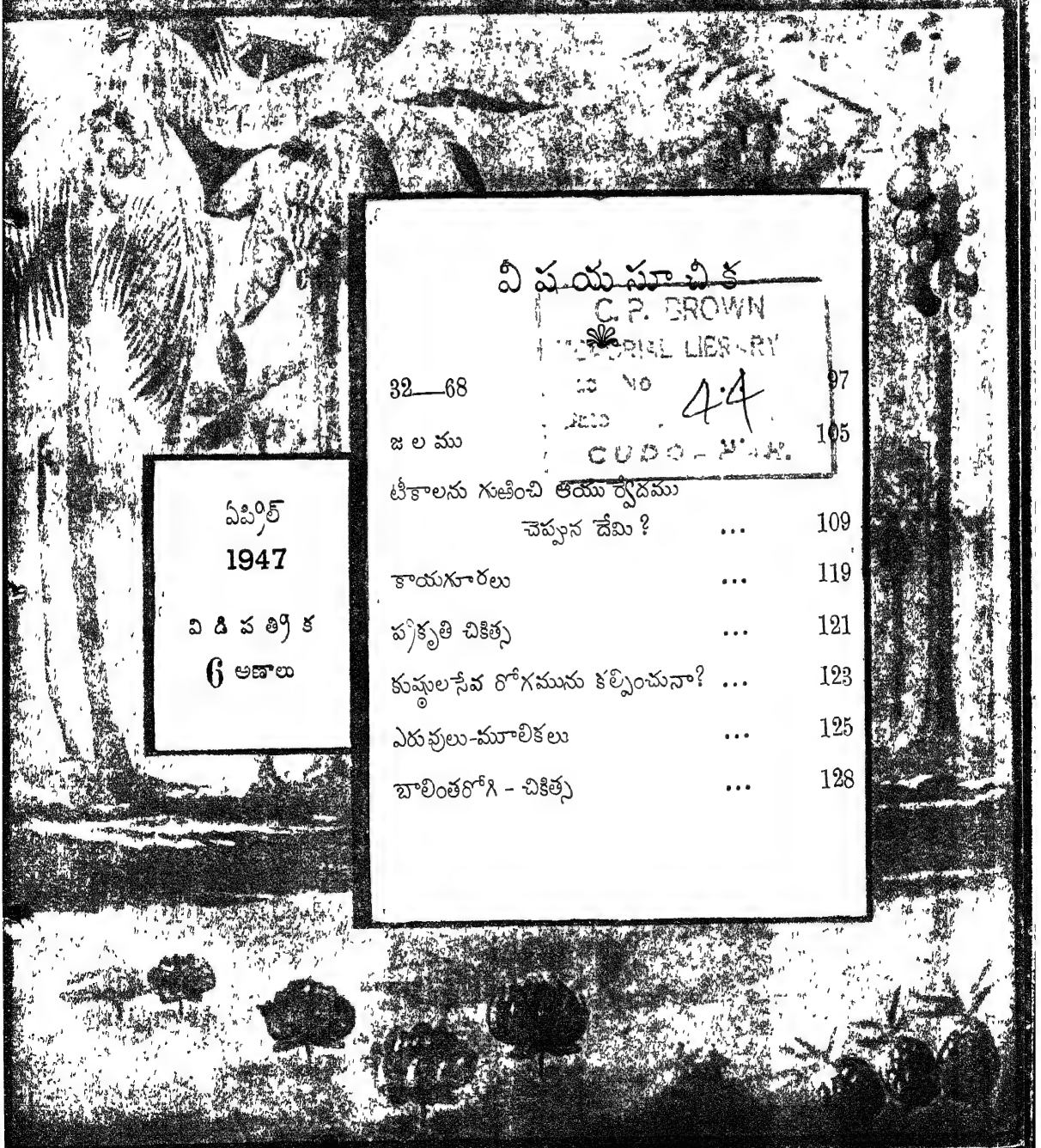
చేయించినాము. రక్తములో ఏకైకమైన మాలిన్యము లేదని చెప్పినారు. తదుపరి కొద్ది రోజులకు డాక్టర్ ద్వారా కాబయినద 2 మాసములు ఔషధము తీసుకొనినాను. షుమారు 7 లేక 8 ఇంజక్షన్లు ఇచ్చినట్లు జ్ఞాపకము. ఇంజక్షన్లు తీసుకొననప్పుడు మాత్రము వుపయోగముగా కనపడినదేకాని తదుపరి ఎక్కువ

ప్రయోజనము కనపడలేదు. తదుపరి గుండె నొప్పి అప్పుడప్పుడు వచ్చుచూనుండేది. చిన్న వృత్తినుండి సంతోషమునందు ఇష్టమైన కారణంచేత 1940 వ సంవత్సరం ఫిబ్రవరినుండి సంగీతము ఎక్కువగా కృషిచేసినాను. మొదట ఎక్కువగా గాత్రానవాదము. తరువాత ఫిడెలు వాయిదము, 1942 ఆగష్టులో పలకపుడప్పుడు అలసటగా వుండేది. 1942 సెప్టెంబర్ ఆఖరున వైజాక్ వెళ్లినాము. తరువాత 5 మాసములకు, 2 మాసములదో, లేక 3 మాసములదో గర్భిణి పోయినది. అప్పుడు కొంచెము కడుపునొప్పి తప్ప ఎక్కువ బాధకలుగలేదు. తదుపరి, దగ్గు, దడ, బలహీనము, నోటియందు తెమడ వర్పడినది. డాక్టరు పాత్రుడుగారిచే పరీక్ష చేయించినాము. వారు కింగుజార్జిఫిపు హాస్పిటల్ లెడిడాక్టర్ చే పరీక్ష చేయించినారు. మరల రక్త పరీక్ష చేసినది. రక్తమునందు ఏవిధమైన లోపములేదని చెప్పినారు. దగ్గు, ఎక్కువగా వస్తూవుండేది. 1942 డిశంబర్ 12 వ తేదీన యెక్స్రే చేయించినాము. యెక్స్రే స్పెషలిస్టు క్రానిక్ బ్రాంకిటీస్ గా డయాగ్నోజ్ చేసినారు (హార్టు యొక్క అడుగు భాగము (లోయర్ టిప్) కొద్దిగా స్థానచలనము కలిగినదని కూడా చెప్పినారు. అందువలన దడ వర్పడినదని అభిప్రాయపడినారు. తదుపరి దానికనుగుణ్యముగా పాత్రుడు డాక్టర్ షుమారు 8 మాసములు ఔషధము ఇచ్చినారు, ఇచ్చినప్పుడు దగ్గు పూర్తిగా తగ్గినది. తెమడకొంచెము తగ్గినది. తదుపరి కొన్నిరోజులు ఔషధము తీసుకొనుట మానినాను. మానిన తరువాత షుమారు నెల రోజులవరకు, దగ్గు, దడ, తెమడ, రావటం తగ్గినది. మరల దగ్గు, దడ, ఎక్కువగా రావటం.

ఇలావుండగా అల్ట్రా వయలేట్ రేజ్ షుమారు 2 మాసములు ఇచ్చినారు. అల్ట్రా వయలేట్ రేజ్ ఇచ్చినప్పుడు దగ్గు, దడ, తెమడ రావటం కొద్దిగా తగ్గినది. కాని పూర్తిగా తగ్గలేదు. తదుపరి మందు విసుగెత్తి మానినాను. మల్లాయథాప్రకారముగా వుంటున్నది. సిరిప్ వుచ్చుకొనుటవల్ల దగ్గుతగ్గుచూ వుండేది. కొన్నిళ్లు జరిగిన తరువాత ఇలా హోమ్యోపతి మందు తీసుకొనినాను. Blalla అను మందు ద్రవరూపకముగాను పాడర్ రూపకముగా వుండేవి వుచ్చుకొనినాను. దాక్షిణ్య, అశ్వ గంధారిష్ట, అశోకారిష్ట ఈశికలిపి ఔషధములలో అరఔషు మందుకలిపి చాలారోజులు వుచ్చుకొనినాను. దగ్గువచ్చేటప్పుడు వాసారిష్టం వుచ్చుకుంటే ఉపయోగముగా యుండేది. 1945 డిశంబర్ వరకు ఇలా గడిపినారు. 1946 వ సం॥ ఆగష్టు 29 వ తేదీన ఆచంట లక్ష్మీపతిగారిచే పరీక్ష చేయించినాము. టి. బి. ముటుకుకాదని చెప్పినారు. క్షీరబలవతి అను మార్త్రీలు షుమారు నెలరోజులు వుచ్చుకొనినాను. తరువాత 5 మాసములు గడచిన తదుపరి ప్రకృతి చికిత్స చేయించండి దంతలూరు వెళ్లి వెంకట రామయ్యగారికి చూపించి, అని మాబంధువులు సలహా చెప్పినారు. జనవరి 13 వ తేదీన దంతలూరు అగ్రహారము వెళ్లినాము. శ్రీ వుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు ఆంజనేయులు గారు చూచి 9 మాసములు చికిత్స చేయవలెనని చెప్పినారు. 15-1-47 నుండి చికిత్స ప్రారంభము. ఇంతవరకు వ్యాధి తగ్గలేదు. హెచ్చలేదు అలాగేవున్నది. మాచుట్టాలు మార్త్రీము కొద్దిగా తగ్గినదంటున్నారు. నా ఆరోగ్యస్థితిని గూర్చి ప్రతినెలా తెలియచేస్తూ ఉంటాను.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



ఏప్రిల్
1947
విడిపతి క
6 అణాలు

విషయసూచిక		
	C. P. BROWN	
	LIBRARY	
32—68	NO 44	97
జలము	CURIO - M.A.	105
టీకాలను గురించి ఆయన ద్వేషము		
చెప్పన దేమి ?	...	109
కాయగూరలు	...	119
పక్వతి చికిత్స	...	121
కుష్మలసేవ రోగమును కల్పించునా?	...	123
ఎరువులు-మూలికలు	...	125
బాలింతరోగి - చికిత్స	...	128

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

మూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితశైద్యం	4 8 0
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
వర్ణశైద్యము	0 5 0
మూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టిశైద్యము	3 0 0
అక్షుణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉష్ణపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
మానేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

అహగళాస్త్రాగ్రంథములు

అహరచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
ఉష్ణ	0 1 0
తల్లచక్కెరవలని విషత్వ	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము,	

విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
అహరసమేళనపు గోల	0 2 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0
అహరసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0

పాగమట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
ఔషధశైద్య మొకయూహ	
శాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల	
అభిప్రాయము	0 2 0
పాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు

ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
స్వాభావిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్సా	
ఉపన్యాసములు 2 భాగ	
ములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0

న్యాయధర్మానుకూల	
వివాహపద్ధతి	0 10 0
బాలనీతి	0 8 0
బాలక్రిడలు	0 3 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య మూత్రములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సార్థము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0

3. భాగము	1 8 0
----------	-------

4,5,6,7. భాగములు

ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమా	0 14 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 6 0
సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
శైద్యచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
శైద్యవిప్లవము	0 8 0
తిరోషములు	0 6 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ప్రాణాయామము	1 4 0
యోగాసనములు	2 0 0

వివిధవ్యాధులకు

చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బసము	0 12 0
కలరా	0 8 0
మనూచికము	0 8 0
స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
యక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామశ్రీస్వామివేదాం	
తోపన్యాసములు	
1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వేసుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	శల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	శల 2 0 0	17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	శల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి	శల 3 0 0	పోస్టల్ ప్యాకింగు అదనము.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

స హ జ వై ద్య స చి త్ర మా స ప త్రి క

సంపుటము 29

బెజవాడ, ఏప్రిల్ 1947

సంచిక 4

32. 68

డా. పుచ్చా

రాజయ్యతండ్రి చిన్నప్పడే చనిపోయాడు. తల్లికి ఇతను రెండవ మగపిల్లవాడు. భర్త చనిపోయినప్పటి నుండి తల్లినుబ్బమ్మ రాజయ్యను, రాజయ్య అన్న మొకయ్యను, గారాబముతో పెంచింది. కొల్లేటిసీమలో ఎంత పొలము ఉన్నా సంవత్సరము పూర్తయేటప్పటికి కొల్లేటిముంపు తప్పించుకొని బయట పడే పంటగా చాలాస్వల్పము ఉంటూఉండుట వల్ల పండినపంట కుటుంబపోషణకే హానిగా సరిపోతూఉండేది. పిల్లలకు చదువు చెప్పించేటందుకు కైకలూరు రావటానికి కూడా తగినడబ్బు లేక యింటివద్దనే అంతంత మాత్రపు చదువు చెప్పించింది.

బాగా యీడు ముదిరిన తరువాత వారూ, వీరు చివాట్లుపెడితే పిల్లలను చదువుకు బెజవాడకు తీసికొనివచ్చింది. అక్కడ బడిలో ప్రవేశపెట్టారు. పిల్లలకు చిన్నప్పటినుండే చదువుకునే అలవాటు ఏర్పడాలి. లేకపోతే చదువుకునే అభ్యాసము కుదరనే కుదరదు. అప్పటికే చిత్తులాట, చీట్లపేకనేర్చుకొన్నారు ఆపిల్లలు. అందువలన బడిలోనికి పంపించినా చదువుకునే పిల్లలతో వాళ్లకు సావాసము కుదరలేదు. అల్లరిచేసే పిల్లలతోనే వాళ్లకు సావాసము కుదిరింది.

రాజయ్యతండ్రి నాగయ్యకు ఒక అన్న ఉన్నాడు. ఆయనపేరు సాంబయ్య. సాంబ

య్యకు ఒక ఆడపిల్ల పుట్టిన తరువాత ఆమె పెండ్లికూడా చేశాడు. కొన్నాళ్లకు కూతురును అతవారియింటికి పంపించాడు. దురదృష్టవశాత్తు అల్లుడు పోకిరిగా తిరుగుచున్నట్లు అతనికి తెలిసినందువల్ల తనకూతురును సుఖపెట్టలేని అల్లునికి ఈ ఆసినంతా చెందచేయడము అతనికి ఇష్టము లేక పోయింది. ఇంతలోనే భార్యవియోగము కూడా తటస్థించింది. అందువల్ల అల్లుణ్ణి సాధిద్దామని ఉద్దేశముతో ఈ రెండోపెళ్లి చేసుకొన్నాడు.

ఇద్దరుసంతానము కలిగారు. పడుచుపెళ్ళాముతో దాంపత్యమువలనో, మగపిల్లలు లేరనే దిగులుతోనో, అల్లుడు మంచివాడు కాదనే మనోవైకల్యముతోనో అతనికి మధుమేహము ప్రాప్తమైంది. రోగము చాలా తీవ్రరూపము దాల్చింది. యెంత తిండితినా నిస్సత్తువ యెక్కువైంది. తిండితగ్గిస్తే నేగాని, నిస్సత్తువ తగ్గదని వైద్యులకు తెలియదాయెను. తిని, తిని అతను చావుకు సిద్ధమైనాడు. చనిపోయేముందు అతనొక విల్లు వ్రాశాడు. ఆవిల్లులో తనతమ్ముడు కుమారుడు రాజయ్యను తాను దత్తుచేసుకొన్నట్లు తనపితృయమైన ఆ సతనడతుకుమారునికి చేరేటట్లు, తాను ఉద్యోగమువలన స్వార్జితముగా సంపాదించిన ఆస్తి, బెజవాడలోనియిల్లు తన

కూతుళ్లు ముగ్గురు సమానముగా పుచ్చుకోవలసినట్లు వ్రాశాడు. అదివరకు ఉన్న పాతికయకరాలకు తోడుగా యింకొక పాతికయకరాల మీద పెత్తనము తనకు వస్తున్నదిగదా అని రాజయ్యతల్లి సుబ్బమ్మ యెంతో సంతోషపడింది. సాంబయ్య కూడా త్వరలోనే సాయుజ్యాన్ని పొందాడు.

పిల్లలకు చదువు వచ్చినా రాకపోయినా బోలెడు ఆస్తి ఉన్నదిగదా అని సుబ్బమ్మ పిల్లలను యింటికి చేర్చింది. బస్తీకి మరిగిన పడుచువాళ్ళు పల్లెటూరిలో అలాగే కాలక్షేపముచేస్తున్నారు. అయిన బాంధవ్యములో మంచిపిల్లను పెద్దవాడికి చేసింది. రెండవ పిల్లవాని సంబంధము విషయము వచ్చి నప్పుడల్లా పెద్దకట్నముతీసికొని భాగ్యవంతుల పిల్లను చేసుకోవలె ననుకొంటూ ఉండేది. సాంబయ్యగారు ప్రతిష్ఠగా జీవించి ఉన్నందు వలన ఆయన పెంపుడుకొడుకు అయేటప్పటికి పిల్లను యివ్వదలచినవారికి చాలా ఉత్సాహముగా ఉండేది. వారు ఉన్న పల్లెటూరుకు ప్రయాణము చేసి ఊరిలో కరణంగారి ఇంట్లోనో, సిద్ధాంతిగారి ఇంట్లోనో మకాం చేసి పిల్లవాణిగూర్చి విచారించేటప్పటికల్లా కాపు వాళ్ళతో చితులాటాడాడనో, రాడీముతాతో చీటాటలో ఓడిపోయాడనో చెప్పేవారు. వచ్చినవారు అంతటితో తిరిగిపోయేవారు. ఈ సంగతి కరణంగారి మరదలలో, సిద్ధాంతిగారి కోడలలో ఊరిలో నలుగిరికీ చెప్పేవారు. సుబ్బమ్మ గడుగొయి దగుటవలన కరణాన్ని, సిద్ధాంతిని తిట్టేది. దాంతో వారిద్దరికీ కోపము పెరిగిపోయేది. అందువల్ల వారిద్దరు పనిపట్టుకొని యీపిల్లవాడికి సంబంధము కుదరనిచ్చే

వారు కారు. పల్లెటూరిలో ఉంటే పిల్లవాడికి పెండ్లి అయేటట్లు లేదని తిరిగి బెజవాడ చేరుకొంది. ఇక్కడికిసంబంధాలు వచ్చినాయి. పిల్లవాడు నిశ్చేపమువలె ఉండేవాడు. దుసులు వేసుకొంటే ఉద్యోగస్థుని మాదిరిగా ఉండేవాడు. చూడటానికి వినయాది సగ్గుణ సంపన్నుడుగా నుండేవాడు. తీరా పొలాన్ని గురించి భోగట్టా చేయటానికి పల్లెటూరు చేరేటప్పటికి కరణంగారో సిద్ధాంతిగారో చెడగొట్టేవారు.

బాపట్ల తాలూకాలో నరసయ్య అనే గృహస్థు ఉండేవాడు. ఆయనకు ఇద్దరు సంతానము. మగపిల్లవాడు పెద్దవాడు. ఆడపిల్ల చిన్నది. లేక లేక కలిగిన సంతానము. ఎక్కువ కాలము చూచుకొనే అదృష్టము లేక చనిపోయాడు. అదివరకే రోగగ్రస్త రాల్తె ఉన్న నరసయ్యభార్యకూడా ఆ సంవత్సరమే మరణించింది. కృష్ణణ్ణి, రామమ్మను వాళ్ళ మేనమామ రామకృష్ణయ్య తన పోష్యంలోనికి తీసికొన్నాడు. యుక్తకాలము వచ్చేదాకా చాలా జాగ్రత్తగా పెంచాడు. రామకృష్ణయ్యకు ఒక కూతురు, ఒక కొడుకు ఉన్నారు. ఆ కూతుర్ని కృష్ణుడి కిచ్చి పెండ్లి చేదా మనుకొన్నాడు. రామమ్మను కూడా యీ లగ్నానికే ఒక అయ్యచేతులో పెట్టితే బాధతీరిపోతుందీ అనుకొన్నాడు. అనేకచోట్ల తిరిగాడు. ఎక్కడికిపోయినా తల్లితండ్రులు లేనిపిల్లనుచేసుకోమంటున్నారు. ఎవరోచెప్పితే రాజయ్య సంబంధానికి బెజవాడ వచ్చాడు. 25 ఎకరాలపొలం ఉందనీ, పిల్లవాడు అందంగా ఉంటాడనీ, బుద్ధిమంతుడనీ విన్నాడు. నూటిగా వారి ఇంటికే వెళ్లాడు. పిల్లవాణ్ని చూచాడు.

పిల్లవాడేచాపవేసి రామకృష్ణయ్యను మర్యాద చేశాడు. రామకృష్ణయ్య సుబ్బమ్మతో వివాహ సంగతి ప్రస్తావించాడు. ఆమె చాలా సుముఖముగా కనబడింది. రామకృష్ణయ్య తిరిగిన చోట యెక్కడా కూడా యింత మాత్రముగా కనబడలా. తాను రు 1500/- కట్టుము ఇస్తాననీ, పిల్లను వచ్చి చూడవలసిందనీ కోరాడు. మంచిరోజున సుబ్బమ్మ, వెంకయ్య, రాజయ్యలు పిల్లను చూచేటందుకు బాపట్లపోయినారు. సుబ్బమ్మకు పిల్లనచ్చింది. రాజయ్యకు నచ్చలేదు. ఆపిల్లకు చిన్నప్పుడు బాలపాప చిన్నైవస్తే నోసట కాలాచ్చారు. మచ్చచేత పిల్ల రాజయ్యకు నచ్చలేదు. సుబ్బమ్మకు ఈ సంబంధము పోతే యికను దొరుకుతుందోలేదో అను భయము ఉన్నది. 1927 సంవత్సరము నాటి మాట యిది. అప్పుడు రు 1500/-లు కట్టుమంటే యెక్కువే. చాటుకుతీసుకొచ్చి రాజయ్యను ఒప్పించడానికి వెంకయ్య, సుబ్బమ్మలు ప్రయత్నము చేశారు. అత్తగారు రు 2000/-లు ఇస్తే చేసుకుంటా మన్నారు. ఆసంగతి సుబ్బమ్మ మెల్లిగా బయట పెట్టింది. అదివరకు యెన్నిచోట్లా తిరిగినా యెవరూ యీసంబంధానికి మొగ్గకపోవడమూ, యిప్పుడు తీరా రు 500/- లలో సంబంధము తిరిగిపోవడము రామకృష్ణయ్యకు యిష్టము లేకపోయింది. సరేనని ఒప్పుకొన్నాడు. లగ్గాలు పెట్టారు. పెండ్లికి అన్ని ప్రయత్నాలు జరిగాయి.

పెండ్లి నాలుగు రోజులు ఉన్నదనగా సుబ్బమ్మ రామకృష్ణయ్యకు కబురుచేసింది. తాను ప్రీతి అగుటవలన పిల్లలుమైనట్లు అగుటవలన తనకు యెక్కడా అప్పుపుట్టలేదనీ, యీ లగ్గానికి

అందుకోలేనని సుబ్బమ్మ కబురుచేసింది. రామకృష్ణయ్య నాపేర నోటు వ్రాయించి వెయ్యి రూపాయలు ఆమెకు పంపించాడు. వివాహము యధావిధిగా జరిగింది.

రాజయ్య తెలివిగలవాడు. బుద్ధిమంతుడు కూడాను. అతనికి డబ్బు సంపాదించాలను ఆశ ఉన్నది. చదువులేదాయె, పొలములో పండిన పంట సంవత్సర వ్యయాలకే చాలీ చాల కుండా ఉన్నది. అతనికి ఒక ఉపాయము తోచింది. కంపెనీలు కంట్రాక్టు చేయాలని. దీనికి కారణముకూడా ఉన్నది. ఒక సుప్రసిద్ధ నటుడు రాజయ్యను పసి పట్నాడు. తాను నాటకాలు వేయబోయిన చోటికల్లా రాజయ్య రైలుచాక్సీలు కూడా తానే పెట్టుకొని అతనికి అన్ని వసతులు అమర్చి స్టేజీలోకే తీసుకుపోయేవాడు. సైడువింగులో నుండి నాటకము చూడటము రాజయ్యకు ఒక దర్జాగా ఉండేది. నాటకము అంతా అయిన తరువాత నటకులంతా కూర్చోని మాటలాడు కోవడములో కంట్రాక్టురుకు బాగాలాభము వచ్చిందనీ, యీనాటకము తామేస్వంతముగా ఆడుకొంటే యీలాభమంతా తామేపొందే వాళ్లమనీ చెప్పుకునేవారు. కంట్రాక్టురుకు నష్టమువచ్చిందంటే అతను తిన్నగా అడ్డరుపెజుచేయలేదనీ, హాలుమేనేజిమెంటు కుదురలేదనీ చెప్పుకొనేవారు. తెలివిగల వాడు జాగ్రత్తగా మేనేజ్ చేస్తే నాటకాల కంట్రాక్టువల్ల యెంతో డబ్బు గడించవచ్చునని అతనికి ఆశ పుట్టింది.

ఒక వెయ్యిరూపాయలు అప్పుతెచ్చి నాటకాల కంట్రాక్టు చేదామని అతను నిశ్చయించుకొన్నాడు. మైనార్టీ వెళ్లకమునుపే యీ

కోరిక అతనికిపుట్టింది. ప్రియత్నముచేసినా ఆ రోజుల్లో అతనికి అప్పుయివ్వలేదు. కోరికను మైనార్టీ వెళ్లేదాకా పెంచుతునే ఉన్నాడు. మైనార్టీ వెళ్లింది. అప్పుకు బయలుదేరాడు. కొల్లేటి భూములమీద యెవరూ ధైర్యముచేసి అప్పుపెట్టలేదు. అందులో కారణముచెప్పుకుండా వెయ్యిరూపాయిలు అప్పు సొంపిదాయకు డై నవాడు యెవడిస్తాడు ?

1928-9 నాటిమాటలు. అప్పుడు మనదేశమంతా మార్వాడీలు ఉండేవారు. వారుఅప్పుయిచ్చినపుడు యిద్దర్నికలిపి నోటువ్రాయించుకొనేవారు. రాజయ్య మార్వాడీలవద్దకు అప్పుకుపోయినాడు. మరొకరిని తోడుతెస్తే గాని అప్పుయివ్వమన్నారు. రాజయ్యతో కలిసి నోటువాస్తేవారు అతనిని బాగా యెరిగిఉండాలి. నాటకాల కంట్రాక్టుకొరకు ఒక్కసారి వెయ్యిరూపాయిలు అప్పుతెస్తున్నాడంటే అతనిక్షేమముకోరేవారెవరూ ఒప్పుకోరని అతనికి తెలుసు. అందువలన అయిన వాళ్లతో యెవరితోనూ అతను సంప్రదించలేదు. బంధువుల సహాయమున్నూ కోరలేదు. అతని స్వగ్రామములో ఒక పాతన్నీహితుడున్నాడు. అతనిపేరు శ్రీరాములు. అతనిని సంప్రదించాడు. మార్వాడీలు కూడా అతనిని బాగాయెరుగుదురు. మార్వాడీలకు రాజయ్య ఆస్తినిగురించి అతను చెప్పిఉన్నాడు. శ్రీరాములు సహాయముచేయడానికి ఒప్పుకున్నాడు. ఇద్దరూ గుడివాడ వచ్చారు. రాజయ్య వెయ్యిరూపాయలకు పోనోటువాస్తాడు. శ్రీరాములు, రాజయ్య దానిమీద దస్కతు పెట్టారు.

శ్రీరాములు కూడా రు 2000/-లకు అమా

ర్వాడీ పేరే వేరే పోనోటు వాస్తాడు. తాను వెయ్యి రూపాయలకు నోటుమీద దస్కతు చేయమంటే తనచేత రెండు వేలకు దస్కతు చేయించాడనే కోపముచేత తననోటుకూడా రెండువేలకూ వ్రాయించాడు. ఇద్దరు చెరి రెండు వేలూ తీసుకొన్నారు. మార్వాడీనోట్లు సస్తుకొన్న తర్వాత ఇద్దరూ యింటికి వెళ్ళారు. మార్వాడీకొట్టునుండి ఒక వందగజాలు దాటేసి తర్వాత రాజయ్యతో శ్రీరాము లిట్లు చెప్పాడు. నేనొక మార్వాడీ దగ్గర రెండువేల అయిదు వందలు అప్పుతెచ్చాను. అదీ నాకోసము తెచ్చినదికాదు. సుబ్రహ్మణ్యము కూతురు పెద్దాకి నాడు ఇబ్బంది పడుతుంటే వాస్తే తెచ్చి యిచ్చాను. సుబ్రహ్మణ్యము పొలము అమ్మచూపాడు. ఈ లోపలనే యీ మార్వాడీ నన్ను ఒత్తిడి చేస్తున్నాడు. ఒక నెల రోజుల్లో పని అంతా పూర్తి అయిపోతుంది. నీకు వెయ్యి రూపాయిల కన్నా పనిలేదాయెను. ఆరెండోవెయ్యి నాకు అప్పుఇస్తే ఆ మార్వాడీ పీడ వదలించుకొంటాను. అప్పటికి నీ వెయ్యి రూపాయిలు తీర్చివేస్తాను. రాజయ్య రెండో వెయ్యి యేమి చేద్దామా అనుకుంటున్నాడు. సరే ఒక నెలలో తిరిగి వస్తుందిగదా అని నోటు వ్రాయించుకొని శ్రీరాములుకు అప్పుయిచ్చాడు. శ్రీరాములు పాతమార్వాడీవద్ద బాకీయెత్తివేశాడు. రాజయ్య బెజవాడ చేరుకొన్నాడు. రాజయ్య ఆరాత్రి మెయిలుకే చెన్నపట్నం వెళ్ళాడు. ఏలూరు సీతారామాంజనేయ సమాజము వారి నాటకాలు జరిగిపోతున్నాయి. ఆసంఘములోనికిపోయి రాజయ్యకలిశాడు. అందులో రాజయ్య చిల్లరవేషాలు వేశాడు. ఒకనెల

రోజులు అయిన తరువాత ఈ సంగతి రామ కృష్ణయ్యకు తెలిసింది. అతను తాను పెట్టిన పెట్టుబడి వెయ్యి రూపాయలు వసూలుచేయ వలసిందని నోటు నాచేతికిచ్చి తొందరపెట్టి పోయినాడు. నేనుకూడా బెజవాడ వెళ్ళాను. ఆరాత్రి మెయిల్లోనే రాజయ్య ఇంటికివచ్చి ఉన్నాడు, వచ్చేటప్పుడు ఒక నాగపట్నం ట్రంకుపెట్టె, రెండు మూడు బెడ్ షీట్లు, ఒక శాలువ కొనుక్కొని వచ్చాడు, రాజయ్య భార్య కాపురానికివచ్చి యింట్లో ఉన్నందు వలన ఆవిడ నాకు తనభర్త చెన్నపట్నంనుంచి తెచ్చిన కొత్తవస్తువులను చూపెట్టింది. తరువాత నేను రాజయ్యను నా అప్పును గూర్చి హెచ్చరించాను. ఒక వారములో అప్పును తీర్చివేస్తానని ఘట్టిగాచెప్పాడు. నేను తిరిగి వచ్చాను. రాజయ్య గుడివాడపోయి వెనుకటి మార్వాడీనే ఇంకొకవెయ్యి యివ్వమన్నాడు. శ్రీరాములు దివాలా అయినాడని, శ్రీరాములు ఈయవలసిన అప్పు రెండువేలు, రాజయ్య స్వయంముగా ఈయవలసిన అప్పు రెండువేలు వడ్డీతో వెంటనే సర్దుబాటుచేయక పోతే వెంటనే కంప్లెంటుచేసి అమలు జరుపుతానని బెదరించాడు. చెన్నపట్నం పోయినపుడు యీతని దగ్గర ఉన్నవెయ్యి రూపాయలు నలుగురు స్నేహితులు నాలుగు చిల్లరనోట్లు వ్రాసి వాడుకొన్నారు. మిగిలిననూటయేబది రూపాయలు తన నిత్యవ్యయాలకు ఉంచుకొన్నాడు. ఒక్క రూపాయి తాను వాడుకోకుండా నాలుగేల రూపాయలు మార్వాడీకి బాకీపడడము బంధువులుగాని, ఆప్తులుగాని యెవరన్నవంటే చీవాట్లు పెడతారు. అంతేకాకుండా తాను

ముందుచేయబోయే నాటకాల కంట్రాక్టు వ్యాపారానికి ఇది ఒక ప్రతిబంధకముగా కూడా ఉంటుంది. రెండోకంటివాడికి తెలియకుండా యీ ఆపతు సర్దుకొంటే నాటకాల కంట్రాక్టులో వచ్చే లాభముతో ఈ అప్పులు నెమ్మదిగా తీర్చుకోవచ్చుననుకొన్నాడు. నా అప్పు అప్పటికే వడ్డీతో పుడగొండు వందలయేబది అయింది. మార్వాడీకి తీర్చవలసింది అసలు నాలుగేలు, రెండు నెలలవడ్డీ, తనకు వాడుకొనేటందుకు డబ్బు కావాలి. ఈసారి తనకు మొత్తం అయిదున్నర వేలు అప్పుకావాలి. అందుకోసమని సామాన్యల తోడుదస్కత్తుతో చాలాదు. ఆచుట్టు పట్ల రాజారావు అంటే మార్వాడీలకు చాలాప్రేమ. ఆయన దస్కత్తు పెట్టేతే యీ అప్పు సులభముగానే దొరకుతుందని ఆయనకు నచ్చచెప్పారు. రాజయ్య తమ గ్రామ కరణంగారిని తీసికొనివెళ్ళి రాజారావు గారితో నూటలాడించాడు. రాజయ్య చెడటమే యిష్టమైన ఆ గ్రామకరణముగారు రాజయ్యతో తోడుదస్కత్తు చేసేటందుకు రాజారావును ఒప్పించాడు. లాల్ చంద్ కేసర్ మల్ గుడివాడలో అప్పుడు బాగా వడ్డీ వ్యాపారము చేస్తున్నాడు. రాజారావుకూడా కొద్దిగా అప్పు తీసుకొంటాను, నా నోటు మీద నీవుకూడా దస్కత్తు చేయాలని రాజయ్యను కోరాడు. చెరి అయిదున్నర వేలు అప్పు అడిగారు. కేసర్ మల్ జంబుకము వంటివాడు. ఎక్కువ మందికి కొద్దికొద్ది మొత్తాలు ఇస్తే ధనమునకు భద్రత, జనవశీ కరణం ఉంటుందని అతని అభిప్రాయము. అందువలన అతను చెరిరెండున్నర వేలు

ఇచ్చి మిగిలినది యెచటనైనా చూచుకో
మన్నాడు, రాజారావు ఇదీ బాగానే ఉంది
అన్నాడు. రాజారావును ఆ గుడివాడలో
యెరగని మార్వాడీ లేడు. ఆయనకు ప్రతి
వారూ జయగోపాలు చెప్పేవారే. పంతులు
గారూ, యేమిగిరాకీ అని అడిగేవారే.
సేనాజీ కామచండ్ దగ్గర చెరి మూడువేల
రూపాయలకు చెరొకనోటు వ్రాసి యిద్దరూ
దస్త్రాతులు చేసి అప్పు తెచ్చుకొన్నారు.
వారము తిరక్క మునుపే నన్ను బెజవాడ
వచ్చి డబ్బు తీసుకువెళ్ళవలసిందని రాజయ్య
ఉత్తరము వ్రాశాడు. నేను బెజవాడపోయి
నాడబ్బు తీసికొని నోటుమీద చెల్లువ్రాసి
యిచ్చాను. బాబూ, పోలము అమ్మి అప్పు
తీర్చావాఅన్నాను. నేనొకవిధముగా దూరపు
చుట్టన్నతనికి. బాబూయీ, నాకుఇంతాంత
కర్మము పట్టలేదన్నాడు. సరే తిరిగివచ్చాను.
తరువాత రెండుమాసాలదాకా రాజయ్య
నాకు కనబడలేదు. సాంబయ్యగారికి
దగ్గర ఆపుడొకడున్నాడు. ఆయనవేరు రామ
చంద్రయ్య. నేను బెజవాడ పోయినపుడు
రామచంద్రయ్యవల్లనే నాకు రాజయ్య సం
గతులన్నీ వివరముగా తెలిసేవి. అతను తన
దురాశవలన యెట్టలా లోకులకు అప్పుపడి
నాడో విన్నప్పుడు నాకు కలిగిన ఆశ్చర్యా
నికి మితిలేదు. నవలలో, నాటకాల్లో వ్రాసే
విషయాలకన్న కూడా సత్యమైన యీవిష
యాలే యెంత అద్భుతంగాను, యెంత నమ్మ
శక్యముకాకుండాను ఉంటాయో నేనప్పుడు
ఊహించుకో గలిగాను. ఒకచిన్నలోపాన్ని
ఆధారముతీసుకొని స్వార్థపరులు అమాయకు
లను ఎంతమోసము చేయగలరో నాకప్పుడు

అరిమొంది. శ్రీరాములువలెనే రాజారావు
కూడా దివాలాకోరే. అందువలన రాజయ్య
స్వంతముగా పదకొండువేల రూపాయలు
అప్పుతీర్చవలసి వచ్చినట్లు రామచంద్రయ్య
నాతో చెప్పాడు. అప్పుడు రాజయ్యను పిలి
పించి కొంతఆసి రామచంద్రయ్యపేర
క్రియమును, మిగిలినసగము నాపేర నాలు
వేల రూపాయలకు తనఖా దస్తావేజును
వ్రాయించాము. ఈరెండు దస్తావేజులు ఒకే
కాలములో బందరులో జిల్లారిజమానులో
రిజిష్టరు చేయించాము. ఈ సంగతి రెండు
మాసములదాకా ఎ వ రి కి తెలియకుండా
ఉంటే మారువాడీలు వాళ్లఅప్పులు తీర్చు
కొనేటందుకు మమ్మల్ని ఆశ్రయించాలి.
ఇంతచిన్నవాడికి యేపనికి ఖర్చుపెడతాడో
తెలుసుకోకుండా అప్పులు పెట్టినందుకు
మార్వాడీలకు ఈ శాస్త్ర జరగాల్సిందేనని
అనుకొన్నాము.

అయితే, మే మనుకొన్నట్లు జరగలేదు. వేరు
దృష్టిగల ఏ మార్వాడీయో మేము వ్రాయించు
కొన్న దస్తావేజులసంగతి రెండో నెలచివర
తెలుసుకొన్నాడు. వెంటనే రాజయ్య మీద
కేడిటర్సు ఇన్ సాల్వెన్సీ దాఖలు చేశాడు.
అందులో రాజయ్య తీసుకొన్న బాకీకి, రాజా
రావు తీసుకొన్న బాకీ మొత్తానికి రాజయ్యను,
రాజారావును, నన్ను, రామచంద్రయ్యను ప్రతి
వాదులుగాచేర్చి మాకు వ్రాసిన దస్తావేజులు
రద్దుచేయవలసిందని కోర్టునుకోరాడు. మాకు
సమన్లు వచ్చాయి. మేమంతా కోర్టులో కలి
శాము. మీ దస్తావేజులు అబద్ధమంటే మీ
అప్పులు అబద్ధమని కోర్టుబయట చెట్లలో
వాదించుకొన్నాము. కేసు వాయిదాలు పడు

తోంది. మే మిలా వాదించుకొంటూనే ఉన్నాం. నేనుగాని, రామచంద్రయ్యగాని రాజయ్యకు ప్రత్యక్షముగా బంధువులము కాము. మాకు అతని కుటుంబముమీద ఉన్న ప్రేమాను రాగాలు రుజువుచేయడానికి యేమీ ఆధారాలు లేవు. మారువాడీలు వాయిదా వాయిదాకు తమదార్బల్యాన్ని తెలుసుకుంటున్నారు. మారువాడీలపీడ వదిలితేగాని మేము కూడా అతనికి యేమీ మేలుచేయలేమని తోచింది. అందువల్ల మారువాడీల బాకీలు తీర్చకతప్పదని అనుకొన్నాము. చివరకు ఒక రోజున మేము, మారువాడీలు ఒక నిశ్చయానికి వచ్చాము. రామచంద్రయ్యపేర క్రయము చేసినపొలము అమ్మి ఐదు వేల ఐదు వందల రూపాయలు మేము ఇచ్చేటట్లు, రాజయ్యమీదనే కాకుండా రాజారావుమీదకూడా ఉన్న అప్పు మొత్తములను యీసామ్ముతోనే రద్దుపరచుకొనేటట్లు, ఈలోగా మారువాడీల బాకీ ఐదు వేల అయిదు వందలకు రామచంద్రయ్య నేనూ కలిసి పోనోటు వ్రాసి యిచ్చేటట్లు, మా నోట్లమీద ఆ వ్యాజ్యాన్ని యెత్తి వేసుకొనేటట్లు యేర్పరచు కొన్నాము. కేడిటర్సు ఇన్ సాల్ వెన్సి యెత్తివేశారు. రామచంద్రయ్య అయిదు, ఆరు నెలలు కష్టపడి ఆ కొల్లేటిభూములను అమ్మి మారువాడీ ఋణాన్ని వదలించాడు. ఇంతలోనే 1931 సంవత్సరము వచ్చింది. ఒక్కసారిగా ధాన్యం ధర పడిపోయింది. దాంతో భూమిధరకూడా పడిపోయింది. అప్పటిదాకా ఆ కొల్లేటి భూములు అమ్మకుండా ఉన్నట్లయితే రాజయ్య ఆ సీలంతా అమ్మినా ఆ బాకీ తీరక నేనూ రామచంద్రయ్య అడ్డము పోయినందుకు శిక్ష

ననుభవించేవాళ్ళము. రాజయ్య తనఖర్చు నేమీ తగ్గించుకోలేదు. ఆ సీలంతా నాపేర తనఖా ఉండుటవల్ల అప్పుడప్పుడు వచ్చి నన్ను నిర్బంధించి వందా, నూటయేభయి తీసుకు వెడుతుండేవాడు. ఈ విధంగా ఒకవెయ్యి రూపాయలు తీసుకొని వెళ్ళిన తరువాత ఆ భూమి అమ్మితేగాని నాకు డబ్బు రాదాయెను. అతనేమీ అమ్మినడబ్బు యీయడు. విసుగుపట్టి నీ తనఖా దస్తావేజు నీ యిష్టము వచ్చినవానిపేర ఆర్డరువేస్తాను. నా వేయిరూపాయలు నాకు తెచ్చి ఇయ్యి. ఇకడబ్బుకొరకు నాచుట్టూ తిరగవద్దు అన్నాను. అప్పటికి నాదస్తావేజులో ఉన్న ఆ సీని కొంత అమ్మి నా అప్పు తీర్చాడు. రాజయ్యభార్య రామమ్మ నన్ను చూచినప్పుడల్లా ఆ కాస్త ఆ సీనినా దక్కించమనేది. అతను కొంతకాలానికి నా వద్దకు వచ్చి మా అన్నయ్యవద్ద వెయ్యి రూపాయలు అప్పు తీసికొన్నాను, వాడిపేర మూడు యకరాల పొలము వ్రాస్తాను, ఇది స్వంతవిషయము కనుక మీరు హక్కువిడుదలవ్రాసి యాయక తప్పదన్నాడు. నాకీ పద్ధతి నచ్చలేదు. రాజయ్య బావమరిది కృష్ణయ్యకు మెజారిటీవచ్చి స్వంత వ్యవహారాలు చూచుకొంటున్నాడు. అతనికి యీ దస్తావేజు ఆర్డరువేసి మీ బావమరదులు ఇద్దరు సంప్రదించుకొని యేమిచేయాలో అది చేయమన్నాను. నాకు తరువాత తెలిసిన సంగతులనుబట్టి రాజయ్య కృష్ణయ్యనుకూడా నన్ను పీడించినట్లే పీడించాడని ఆ బాధపడలేక దస్తావేజు చెల్లువాసి రిజిష్టరు చేశాడని అయిదు, ఆరు సంవత్సరాలలో శేపించిన ఆ సీకూడా రాజయ్య నాటకాల కంట్రాక్టులతో పోగొట్టుకొన్నాడని తెలింది.

ఒక రోజున అకస్మాత్తుగా నాకొరకు మనిసి వస్తే నేను బెడవాడ పోయినాను. రాజయ్య, రామమ్మ ఒక అద్దెయింట్లో ఉంటున్నారు. వారికి అప్పటికి నలుగురు సంతానము. రాజయ్యకు 104^o డిగ్రీల జ్వరము. నేను పోయి చూచేటప్పటికి అతను ప్రలాపములో ఉండి యిట్లా అంటున్నాడు. అందులోనే రహస్యము. 32-68 బ్రాకెటు కాస్తావా, 32-68 వచ్చి మూడో మాసముకూడా దాటిపోయింది, వీరభద్రయ్యగారు, సత్యనారాయణగారు కూడా ఆనెంబరే కాశాడు, మీ యిష్టము, అంటున్నాడు. రామమ్మను యిదేమిటమ్మ అన్నాను. ఆమె యిలా చెప్పింది.

ఆ సీలంతా పోయిన తరువాత మా అన్నయ్యకు వాశాను ఒక్క-తల్లికడుపున పుట్టాము. నీవు నెలకు పదివందలు సంపాదించు కొంటున్నావాయెను, నెలకు ఒక యేభైరూపాయిలు నాకుయిస్తే యీపిల్లలను పోషించుకొంటాను, లేకపోతే నేను పిల్లలతోకూడా యేనుయ్యో, గొయ్యో, చూచుకోవలసి వస్తుందన్నాను. మాలన్నయ్య నాకు వ్రాశాడు; సగము మూడు పాళ్లు నేను నీకొకటే యుద్ధపునాకరులో చేరాను; లేకపోతే యే సివిలు డాక్టరుగానో, లేకస్వంత హాస్పిటలు పెట్టుకొనో జీవించేవాణ్ణి; ఇప్పుడు నీకు నెలకు ఒక ముప్పయి చొప్పునపంపుతాను. జీవించవలసిందీలన్నాడు. యుద్ధము అయిపోవడముతోనే మాకు హెచ్చు జీతము లివ్వడము మానుతారు, నేనప్పటికి కొంతనిలవ చేసుకొని ఉండాలి, అదీగాక యిప్పటికే నాకు కొన్నిస్వంత అప్పులుకూడా ఉన్నాయి అని బసరా నుంచి వ్రాశాడు. తరువాత సూటిగా నాపేరుతోనే మణియార్డు

వచ్చేది. నేను పొదుపుగా యెట్లాగో గడుపు కొంటూ ఉండేదానను. నా భర్త కూడా మొదటలో యెడాపెడా తిరిగి నా ఆస్తిలంతా అయి పోయినాక నాపోష్యంలోకే వచ్చాడు. కుడిచి కూర్చుంటే యెట్లాగో జరిగిపోతూఉండేది. ఆ కానీ ఆయినను డబ్బు సంపాదించాలన్న ఆసతీరలేను. ఈబ్రాకెట్ల ఆటలో దిగాడు. పగలల్లా నిద్రపోతాడు. రాత్రిపండ్లెండు దాకా తిరిగివస్తాడు. అప్పుడే ఆటకు సంబంధించిన వారంతా వస్తారట. మొదటలో యేజెంటుగా నుండేవాడు. నాలుగు అయిదు రూపాయిలు రోజుకు వచ్చేవి మంచిదేగదా అనుకొన్నాను. తరువాత తానుకూడా ఆటలో పెట్టేవాడు. దాంతో డబ్బురావడము, పోవడము ఉండేది. దాని కొరకే పగలంతా లెఖలు వేసేవాడు. ప్రతిరోజూ మద్రాసు మెయిలు కొనేసాడు. దాంట్లో బొమ్మలు ఉంటాయట. ఆబొమ్మల బంట్లో అంకెలు ఉంటాయట ఆ అంకెలను భూతలద్దముతో జూచేవాడు. అందులోయేమీ దొరికేదికాదనేసాడు. మళ్లీ అదేచూస్తూ ఉండేవాడు. పగలుకూడా సరీగా వేళకు అన్నానికి వచ్చేవాడుకాదు. నిడిగాడున్నప్పుడు కూడా యేదో అంకెలు గుణించుకొంటూ ఉండేవాడు. ఈ ఊరికి కొత్తగా ఒక సబ్ ఇన్ స్పెక్టరు వచ్చాడు. వాడికి బ్రాకెట్ల ఆట అంటే మహా చెడ్డకోపము. ఒక ఇంట్లో ఉండగా వీరందరిని వాడే స్వయముగా పట్టుకొన్నాడు. స్టేషనుకు తీసుకొనిపోయేటప్పుడు వీరిద్దర బాగా లంచము తినిఉండిన ఒకపోలీసు ఒక సందు మలుపువద్ద యీయనను జారిపోనిచ్చాడు. ఆరాతే శ్వరం వచ్చింది. ఇదీ సంగతి అన్నది. మన వైద్యము చేశాము. ఆజ్వరము పద

మూడు రోజులకు నయమైంది. పథ్యము పెట్టాము. ఒకరోజుననేను వారింటికిపోయాను. రాజయ్య పిల్లలను కనిపెట్టుకొని ఇంటివద్దనే ఉన్నాడు. ఈకథలోని వివరాలన్నీ అతను చెప్పటవల్లనే నాకు తెలిసినవి. ఉన్నదానితో తృప్తిపడితే యీకష్టాలు వచ్చేవికావని, ధనాశచేతనే తానిట్లా కష్టాలను నెత్తికెత్తుకున్నానని సబ్ ఇన్ స్పెక్టరు పట్టుకొన్న రాత్రి తనకు కలిగిన మనోవేదనవలన తనకున్న ధనాశ నశించిందని తాను ఇక శాంతజీవనము చేస్తానని నాతో చెప్పాడు. నేను మొదటలో నమ్మలేకపోయాను. ఇప్పుడు మేనమామ సహాయముతో బి కామ్. ప్యాస

యిన పెద్దవాడు అమ్మక కొనుగోలుదారుల పరపతి సంఘములో శక్రిటరీగా ఉన్నాడు. రెండోవాడు కాలేజీలో ప్రవేశించాడు. పెద్ద పిల్ల పెండ్లికివచ్చింది. మూడవ మగపిల్లవాడు తరగతులు చదువుకొంటున్నాడు. నే ననుకున్నాను - యెవరికివారికితోచేదాకా యెవరూ తమ ప్రవృత్తులను మానుకోరు కాబోలును. చెడిపోయే నానిని యెంతమంది ప్రయత్నము చేసినా బాగుచేయడము సాధ్యముకాదని. కష్టపడి గణించిన అనుభవముమనిషిని బాగు చేయడానికి ఉపదేశాలకన్న యెంతో ఉపయోగ పడుతుందని నే ననుకున్నాను.

జ ల ము

సి హెచ్ కుమారస్వామిగారు.

అనలుజలము చెడు ప్రదేశములనుండి రాబడి నందుననో, మనము చెడగొట్టుటవలననో, అపరిశుద్ధ మగుచున్నది. అట్టి నీటిని త్రాగుట కూడనివని. కాని చెడిపోయిన నీటిని ఏదో ఒక కారణాంతరములచే త్రాగుటకు వెళుతు కల్గుటలేదు. ఇందువలననే ప్రమాదములకు దారితీయుచున్నది.

నదీజలము పానయోగ్యముగానే యెంచబడెను యెందుకనగా:- మనమెంత మురికి చేయుచున్ననూ ప్రవాహవేగమున అవియన్నియూ నొకచో నిలువక ఆంతరమున భూమియొక్క మహిమా విశేషమున శుద్ధిని పొందుచుండును.

ముఖ్యముగా మనము స్నానములుచేయుట బట్టలు వుతుకుట మొదలగు అపరిశుద్ధ కృత్య

ములు జరుగు నీటిని త్రాగరాదని నియమ మేర్పరుచుకొనవలయును. అట్టి యేర్పాటులకు వీలుపడనిచో యిసుకలో చలమ తీసుకొని ఆ నీటిని వాడదగును. ఇసుకలోనుండి వడియగట్టబడుటచే నీ జలము శ్రేష్ఠమయినది. సాధారణముగా భావులు, చెరువులు, వీధులలో నుంచిన నీటికి బహుభాగ్రైత వహింపవలయును. అవి త్రాగవలసివచ్చిన వాటిని తిన్ననిస్థితిలో నుంచుటకు శ్రద్ధవహింపవలెను. బహు అల్పసంఖ్యాకులు మాత్రమే యిట్లు చేయుచున్నారు.

చెప్పవచ్చినదేమంటే, మలినములగు జలమును బాగుగా మసలపెట్టి చల్లబడినవెనుక వడియబోసినచో ఆజలమునందు షరిశుభ్రత యేర్పడును. అవి వాడతగును. అదియునుగాక మన

మింత కష్టపడి శ్రద్ధవహించిననూ జలము మిక్కిలి పరిశుద్ధతగా నుండుట కష్టమే! జలము-అందు కరిగిన లవణపదార్థములువలన గాని గాలికిపడి కుళ్ళిన ఆకులు మొదలైన వాటివలనగాని మరిగి వుండవచ్చును. మరియు వర్షోదకము శ్రేష్ఠమైనదేగాని అది మనకు చేరునప్పటికే గాలిలోనున్న ధూమరేణువులతో చేరి మలినము లగును. అయితే, శుద్ధమగు నీరు దేహమునకు అత్యంతోపయోగకరమైనది కదా! అది లభించు టెట్లు?

జలమునందు స్వాదూదకమని, లవణోదకమని రెండురకములున్నవని అనేకులకు తెలియక పోవచ్చును. లవణోదకము లనగా లవణములు మిశ్రితమైన జలము. అందు పదార్థములు త్వరితముగా నుడుకవు. నబ్బు తొందరగా కరుగదు. దాని రుచియూ బాగుగా నుండదు. (దీనినే కొంతవరకు ఉష్ణనీటితో పోల్చవచ్చును.) స్వాదూదకము లనగా:- రుచ్యముగా నుండును. దాహ మంతరించును. సేదను శాంతింపజేయును. ఆహారమును పచనింపజేయును. ఆరోగ్యకరమైనది. అట్టి స్వాదూదకమే శుద్ధ వర్షోదకము. శ్రేష్ఠతమమైనదిగాన పానయోగ్యమైనది; శ్రేయకరము. ఎంతనీరు త్రాగవలయును? ఎప్పుడు త్రాగవలయును? అనినచో దీనికి; దాహముగానుండి నప్పుడే, దాహము తీరునంతవరకే త్రాగిన శ్రేయకరమగును. సహజముగా పదేపదే యెక్కువగా మనము నీరు త్రాగనవసరముండదు. ఎందుకనగా:- మనము తిను సహజ పదార్థములలోనే 100 కి 70 పాళ్ళు జలభాగముండియుండును. అదిగాక వానిని షక్యము చేయునపుడు మరికొంత శ్రద్ధము. పదేపదే

మనకు అనవసరముగా దాహమేల కావలె? కృత్రిమ రుచులకొరకై సహజాహారమును వదలి కృత్రిమ ఆహారాదులు, ఉదాహరణకు పదార్థములు తినుచూ సంచరించుచుండిన, శరీరమునందు అన్యపదార్థములు చేరి, దాహమవును. గాన అనవసరముగా దాహముగల వారట్టి వ్యాధితులయి వుండురు. కనుక మన మెడ తెగక దువ్వగార్థములు, దుర్జలములు నేవించుచుండుమేని రక్తము వివసంకలితమై రోగగ్రస్తులవశాదుమన నేమాశ్చర్యమున్నది? పరిశుద్ధమగు జలమనగా అది మేఘమండలముల నుంచి క్రిందకు వచ్చేవరకూ సంపూర్ణియగు స్వచ్ఛముగా నిర్మలముగా (ట్రాన్స్పరెంటు ఆవలిపదార్థములను బాగుగా కనుపించునట్టిదిగా) ఏవిధమగు రంగూ, వాసనా, ఏరుచియూ వుండక (డిస్పిల్డ్ వాటరు) వలె పరిశుభ్రముగా నుండును. అట్టి నీటియందే యీమంచి గుణములన్నియూ స్వసిద్ధముగానే వుండును. యేయొక్కనీటిలో యీగుణములు ఉండవో వాటిని అపరిశుద్ధజలములని తెలుసుకొనవలయును. అయితే ఒక్కొక్కసమయములో వర్షయొక్కనీరుకూడా ప్రారంభంలో కేవలము పరిశుభ్రతగానే యుండును కాని ఏ సమయములో అవి క్రిందకు వచ్చుచుండునో అప్పటి వాతావరణ పరిస్థితినిబట్టి వాటిలో గాలియొక్క అపరిశుద్ధములో యెన్నో కలియును. మరియు క్రిందపడిన స్థానమునుబట్టి మలినములేర్పడును గాన అవియూ అపరిశుద్ధజలమగును. సాధారణముగా మనము త్రాగే నీరు ఈ క్రింద 6 విధములలో ఏదో ఒక విధమైన నీరుఅయివుండును.

1. వర్షజలము రేయిన్ వాటరు
2. చెరువులు, కుంటలు, జలము, నర్సేను వాటరు
3. బావులు, గుంటలు, కోనేరుల జలము సబ్సోయిల్ వాటరు
4. సెలయేరుల కాల్యలు, చలమల జలము
5. ప్రవాహితమగు నదీ జలము, కర్రెంటు వాటరు,
6. ఇనువ గొట్టములలోని జలము, పైపు వాటరు.

యీ జలములును ఎవరికి ఎవ్వి తటస్థించుచుండిన అవి వాడుదురు.

నీటిలోనివి వర్షము యొక్క తాజానీరైనప్పటికీ క్రిందకు వచ్చుటలో అంతశ్రేష్ఠతము మైనదికాదు. మేఘచుండలము నుంచి బతులుదేరు అన్నిమంచి గుణములూగల జలము పానయోగ్యము కాని అట్టి జలము ప్రతినయముననూ దొరుకుటకతినము.

చెరువులు, కుంటలు, మొదలగువాటి జలము వాస్తవములో వర్షపుదైననూ, వర్షించేసొజలలో నాలుగు వైపులనుంచి ఒకపల్లములో కూడుచుండును. యిట్టి జలము ప్రవాహంపక నిలచి యుండుటవలననే అన్ని అవగుణములూ దీనిలో తయారయివుండును, యిదన్నీగాక మనయొక్క చెడు ఆచరణలచే గూడా యీ జలములు యెక్కువ మలినపూరితము లగుచున్నవి. ఉదాహరణకై:- చూచినచో - సామాన్యముగా అనేకతావులయందు ఋఖ్యముగా కొన్ని గ్రామాదులయందు ఏయొక్క చెరువులలో, కుంటలలో నీరుత్రాగుటకు నుపయోగించుచుండిరో దానిలోనే, మలమూత్ర విసర్జనలు, స్నానములు, బట్టలు వుతుకుట,

గోగునార మొదలగునవి నానవేయుట; యి త్యాది కృత్యములు చేయుచుండిరి. అట్టి నీరే త్రాగుట కుపయోగింప బడుచుండినచో అది రోగముల పుట్టినిల్లనుటలో ఆశ్చర్యమేమున్నది?

యెన్నిచెరువులు, కుంటలు- బావులు మొదలైన వాటిని యెన్నోచోట్ల చెట్లు తీగలు వాటితో, ఎంతోదట్టముగా చుట్టుకొనబడివుండును. ఇది చాల చెరువునుకలుగ చేయును. అట్టి జలములకు సూర్యరశ్మియే ప్రవరించదు. అనలు సూర్యభగవానుని కిరణ తేజములందు మలినములను క్రిములను, నశింప జేయుగల మహత్తరమగు శక్తి పుడివున్నది గాన అట్టి సూర్యరశ్మి ప్రసరించిన జలము నందుగల మలినములను, రశ్మి నశింపుచేయును.

చెట్లు మొదలగు వాటితో నిండుకొనియున్న జలకూపములు మొదలగు వాటిలో ఆ చెట్ల ఆకులు, ఈనెలు, ప్రతినీత్యమూ పడి క్రభ్యుచుండును. మరియు ఎన్నోజీవములు క్రిములు (చిన్నపురుగులు) వాటిలోపడి చచ్చిపోయి కూడా క్రభ్యుచుండును. యిట్టి క్రభ్యుచుండి కోట్లాది విషక్రిములు పుట్టుచుండును. ఇందు వలననే అచ్చట నీరు రోగకరములగు మలినములతో నిండుకొని వుండుచున్నది. మరియు కొన్ని తావులయందు, కోనేరులు, బావులు, మొదలగు వాటియొక్క నీరుకూడా మన నిర్లక్ష్యము చేతనే యెంతో చెడిపోవుచున్నది. పైన చెప్పినట్లే బట్టలు వుతుకుట స్నానాది కృత్యములచే ఆ మురికినీరంతయూ భూమిలో నుండి పారుతూ మరల ఆజలములందు చేరి ఆ నీరంతయూ మలిన పూరితములు చేయును.

ఇదిన్నీగాక భావులలోని నీరులో యెక్కువగా రసాయనిక పదార్థములు కూడ కలసివుండును- వీటిలో కొన్నిటివలన మన ఆరోగ్యమునకు లాభదాయకము, కొన్నిటివలన హానియు కలుగును. కాలవలు సెలయేరులలోని నీటితోకూడా అనేకములయిన లవణములు మిళితమైన వస్తువులు కలసివుండును. కొన్ని కొన్ని కాలవలు మొదలయిన వాటిలో వెడకినచో అభ్రకము యొక్క చిన్న చిన్న తుంపులు, విచిత్రములగు ఆల్చిప్పలు యెంతో సూక్ష్మములగు, వస్తువులు దొరుకుచుండును. అవి ప్రేవులలో గాయమును కలుగజేయును. యిండువల్లనే యీ జలము అధికముగా సేవించినచో- ఆమ్లము అతిసారము, సంగ్రహిణీ ఇత్యాది రోగములు కలుగుచుండును. ప్రవాహములు, నదీ జలములలోకూడ అనేక రకముల, అణాదికపు ద్రవ్యములు కలసివుండును. అయినా మనము చూస్తూవున్నంతలో ఎక్కువగా నదీ జలములు యెరికి యెట్టిహానిని కలుగజేయవు వైగా ఆరోగ్యము నిచ్చుటలో మిగతా జలస్థానములన్నిటికన్న వున్నతమైనది. యిందుకు కారణము:- నది యొక్క జలము యెల్లప్పుడు ప్రవాహించుచుండును. యిందువలన యెట్టిస్థానీయముగు వస్తువులు అందులో కుళ్లిపిలువ వుండుటకు- వీలుయెంత మాత్రము వుండదు.

గనుక ఆధారతో కలసి మలిన పదార్థములు గాని కీములుగాని మరెట్టి విధమైన పదార్థములకూడా అనీటితోకొట్టుకొనిపోతూ నిర్మలము లగుచుండును. అయినప్పటికీ నదీజలమైననూ త్రాగుటకుముందు కొంచెముసేపు

నిలవవుంచి స్థిరపడినతరువాతనే త్రాగుట ఉపయోగకరము.

మనకు సంసారయాత్రలో గంగ (జలము) అన్నిటికంటె వుత్తము. పవిత్రమైనది. యిందువలననే గంగాదేవియొక్క నామమును మన యిండ్లలో అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతోటి తలచుచుండురు. ఆర్య సంప్రదాయాన్ని సరించియే మనపూర్వులాదిగా స్నానసంధ్యాది కృత్యములు కడుభక్తితో ఆచరించుచుండురు. హిందూధర్మములలో స్నానముయొక్క ఆవశ్యకమును గుచునిచే నిత్యధర్మలలో నొకటిగ నిర్ణయించియున్నారు.

మరియు స్నానముయొక్క యిట్టి మహత్తరమగు అత్యవశ్యకమును మూర్ఖజనులకు కూడ బోధ పరచుటకుగాను ప్రవాహోదకములందు స్నానమాకుటచే సర్వపాపములూ నశించుననియు, స్నానము చేసినగాని ఏకర్మయూ చేయరాదనియు శాసించియున్నారు. యితర మతములయందు కూడ స్నానము విధించబడియే యున్నది.

స్నానమువలన చర్మముపై పేరుకొనిన మలినములు పోయి, సూక్ష్మస్వేద రంధ్రములు తెరువబడును- అందుచే తిరిగి వచ్చుస్వేదము నిరాఘాటముగా వెడలుచుండును. గాన చర్మవ్యాధులేవియూగలుగ నేరవు. యిటులకానిచో చర్మ రంధ్రములు మలిన పూరితములైవుండిన, లోని అన్యపదార్థముగు స్వేదబహిష్కరణకు అడ్డుతగిలి గజ్జి, తామర, దురద మొదలగు చర్మవ్యాధులు కలుగును. గాన సూర్యోదయమువకు పూర్వమే చల్లని నీటిస్నానము యిందుకు వుత్తమమైనది.

టీకాలను గుఱించి ఆయుర్వేదము చెప్పనదేమి ?

రాణీ వెంకటలక్ష్మీనరసింహచాయనుబుగారు.

మసూరి కా కీమ్యభిసంస్కరణము

అభిసంస్కరణము:- అభిసంస్కరణమనగా ఒక ద్రవ్యముచే శరీరభావనము చేయుట; అనగా అద్రవ్య గుణములు శరీరమంతా వ్యాపించేటట్లు చేయడం; అంతే ఆభ్యాసముచేతను శరీరమును అద్రవ్యమయముగా చేయడ మన్నమాట. దీనినే “అభిసంస్కరణంనామ తద్గుణభావిత్యం”, “అభిసంస్కార ఇతి సతతోప యోగేన శరీరభావనం” అని చెప్పాడు. ఈ యభిసం స్కరణమును అండ్లయిలు “వేక్సి నేషన్” అను పేరుతో పిలుస్తున్నారు. దీనికి సాత్త్విక మను మరియు కేరళకూడ కలదు

సాత్త్వికము:- “సహృదౌ నా భూతం సాత్త్వికం” అత్తన స్పృహయ భూత మనుకూలం సుఖానా మిత్యర్థః “సత్త్వనా దేహేన సహస్థితం ద్రవ్యమవికారి సాత్త్వికం” ఇతి, అనగా ఏద్రవ్యము శరీరమందుండి శరీరమునకు హాని కలిగింపజాలదో యది సాత్త్వికమను పేర పిలవ బడుచున్నది; ఇది “దేశ-జాతి-బుతు-రోగ-ఓక స్సా త్త్వికమని యైదువిధములుగా జెప్పబడినది.

1 దేశసాత్త్వికము:- భూమి దేశమనియు, దేహ దేశమనియు; దేశము రెండువిధములు; ఇందు దేహ సాత్త్వికము రెండువిధములు; (1) సామదాయకము; (2) అపయవికము అని. “మధురరసము సర్వభాతృపు తను వృద్ధిచేయును” అనునది సామదాయకము. ఏలయన ఏకభాగమునకుగాక శరీరమంతటికిను పయోగించుచున్నది గాన; ప్రత్యేకించి యొక్కొక యవయవముమీద పని చేయు, కంఠ్య (కంఠమునకు మేలుచేయునది) చతుష్ట్య= (కంఠ్యకు మేలు చేయునది) కేశ్య = (వెంటు)కలకు మేలు చేయునది) ముతగుద్రవ్యములు; అపయవిక సాత్త్వికమాలని పిలవబడును; భూమిసాత్త్వికముగూడసముదాయసాత్త్వికము ఏక దేశసాత్త్వికము, అని రెండువిధములు; సముదాయ సాత్త్వికమనగా దేశసామాన్యమునకు హితవునుజేయునది. అది వ్యతిరేక గుణములుగల రెండవ దేశమునకు పనికి రాదు. కనుకనే “జాంగలె యా అహారాచారా తా అనూపే విపరీతా” జాంగలె (వారప్రధానమై కొండ లధికముగానుండునది) దేశమందలి స్నిగ్ధోష్ణములుగా నుండు అహారాచారములు, అనూప (నదులధికముగా నుండి కఫమును జేయునది) దేశమునకు పనికిరావు, వ్యతిరేకగుణములు కలిగియుండవలెను. అనగా రూక్షోష్ణ

ముగా నుండవలెనని చెప్పబడెను. ఏక దేశసాత్త్విక మనగా దేశమంతటికి నుపయోగించక కొంత మందికే యుపయోగించునది. ఎట్లన:- బాహ్యైశ్వర్యము మినుములు, పల్లవులకు గోధుమలు; చైనీయులకు ఇప్పసారా, మొదలగునవి మేలుచేయును, ఈ మినుములు మొదలగునవి దేశమందరికి యుపయోగించక కొందరికి మాత్రమే యుపయోగించు చుండుటచే నేక దేశసాత్త్వికముఅని చెప్పబడినది.

2. జాతిసాత్త్వికము:- మనుష్యజాతికి సాత్త్వికమైన శాలిధాన్యము మొదలగునవి. మృగ పక్షి జాతులకు సాత్త్వికమైన గడ్డి - మిడుతలు మొదలగు పురుగులు, జాతిసాత్త్వికము అనిపిలవబడును.

3. బుతుసాత్త్వికము :- అ యా యా బుతువు లకు హితమగునట్లు బుతుచర్య (బుతువులయందు నడచు పద్ధతి) యందు చెప్పబడిన యాహారవిహారములు బుతుసాత్త్వికమని పిలవబడును.

4. రోగసాత్త్వికము:- ఏరోగమునకేది పథ్యమో యది దానికి సాత్త్వికమగును. ఎట్లన:- గుల్మరోగము నకు పాలు, ఉదావర్తరోగమునకు ఘృతము, మేహ రోగమునకు తేనె; సాత్త్వికమగును.

5. ఓక సాత్త్వికము:- అనగా స్వభావముచే హానిని కలిగించునవియైనను, క్రమముగా నలవాటు చేసు కొనుటవలన వెంటనే హానిని కలిగింపక హితవును జేయునవివలె నుండు విషము మొదలగునవి.

(సు. శు. నూ. 356. 39 శ్లో॥)

అభి సంస్కరణము:-

(1) పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణమని (2) అపథ్యద్ర వ్యాభి సంస్కరణమని 2 విధములు; పైనజెప్పబడిన 5 విధసాత్త్వికములలో మొదటి నాల్గు పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణములలోను; ఓక సాత్త్వికము అపథ్యద్ర వ్యాభి సంస్కరణములోను అంతర్భావము, జెందును.

పథ్యద్రవ్యము:- ఏది మనశ్శరీరములకు హితవును జేయునో యది పథ్యము. దీనికే “పథ్యం పథోనపేతం యత్ యచ్చోక్తం మనసః ప్రియం, మనశ్శరీరానుప ఘాతిపథ్యం” అని లక్షణము చెప్పబడినది,

1. పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణము:- మానవ దేహము, “అన్నాద్రోతః కేతనః పురుషః” అను శ్లోక

ప్రకారము వరియన్నము, పాలు మొదలగు వాటిచే తయారైన శుక్ర శోణితములచే నేర్పడు చున్నది. మృత్తుచే తయారు చేయబడిన కుండ యేరితిగా మృణ్మయమగుచున్నదో యట్లే వరియన్నము, పాలు మొదలగు వాటిచే నేర్పడిన శరీరముగూడ వరి, పాలు మొదలగు వాటి పరమాణు మయముగానే యుండును. ఇట్టి శరీరపరమాణువులు “కాలవ దనవస్థిత సర్వభాతు పాకం” అనువచన ప్రకారము కాలమువలె నిరంతరము (ప్రతిక్షణమందు) శరీరమునందు “రసా ద్రక్తం తతోమాంసం” అనునట్లు క్రమముగా రసాది భాతువులుగా మారుచు జెందుచు శక్తిరూపమున మారుచుండుటచే రసాది భాతువులు తమసంమాణము నకు తగ్గి భాతు జైషమ్య (హెచ్చుతగ్గున) మేర్పడుచున్నది. ఈజైషమ్యము “వికాశ భాతుజైష్యం భాతుసామ్యమశోగతా” అనునట్లు రోగహేతువు గాన తన్నివారణకై యనగా భాతుసామ్యమునకై యాహార మవసరము. ఈ యాహార మెప్పుడును “వృద్ధి ససమానై స్సర్వేషాం విపరీతైర్విప్రయైః” అనగా సమానద్రవ్యములచే వృద్ధి వ్యతిరేక ద్రవ్యములచేనాశము కలుగును” అనిచెప్పుటచే బాల్యమునుండి క్షీరకాల్యాదులచే పెంపొందించ బడిన శరీరమందిలి పరమాణువులతో సమాన ధర్మముగల పరమాణువులను పెంపొందించినదిగా నుండవలెను. అట్టి యాహారము “సమాన కాణో యేర్థా స్తేషాం శ్రేష్ఠస్య లక్షణం” అనునటుల శ్రేష్ఠాహారమనియు పథ్యమయి పేర్లతో పిలువబడుచున్నది. ఇట్టి పథ్య ద్రవ్యాభ్యాసముచే భాతుసామ్యత (అనగా రసము, రక్తము, మాంసము, మేధస్సు, ఎముకలు, మజ్జ శుక్రము అనుభాతువులు హెచ్చుతగ్గులు లేకుండుట) యేర్పడి గుభిరూపకమగు ఆరోగ్యము పెంపొందును. గాన స్వగుడు భాతుసామ్యతకై పథ్య ద్రవ్యాభ్యాసమును చేయుచుండవలెను.

పై ప్రకారము పథ్యద్రవ్యాభ్యాస మచితమేగాని యీ ప్రపంచ మందలి లెక్కకు మీరిన ద్రవ్యములలో యేది పథ్యమో, యేది యపథ్యమో యనువిషయమును గుర్తించుట మానవసామాన్యమున కెట్లు సాధ్యపడును? అని సందేహింప వచ్చును. కాని యట్టి సందేహమునకు తావోసగకయే అతీంద్రియ ద్రవ్యమున కరుణామయులు నగు ఋషులు తమ దివ్యదృష్టిచే ద్రవ్యములయొక్క పథ్యత్వంపథ్యత్వములను గుర్తించి “అతిప్రాణినా మయ మాహారార్థం వర్గ ఉపదిశ్యతే తద్భిధాఃరక్తకాలి

వస్త్రిక, కంగు, ముకుందక.....ఇత్యేషవర్గ స్సర్వ ప్రాణినాం సామాన్యతః పథ్యోమః” “ప్రకృత్యైవ హితతమానా మాహారవికారాణాం ప్రాధాన్యతో ద్రవ్యాణి వ్యాఖ్యాతాని” అని, రక్తకాలి వస్త్రికధాన్యము మొదలగు పథ్యద్రవ్యములను, అపథ్య ద్రవ్యములను గూడ చూపి యుండిరి.

ఈపైన మాపబడిన పథ్యద్రవ్యములు గూడ “తస్మాన్నైక రసం ద్రవ్యం భూతసంఘాత సంభవాత్” అనునట్లు పంచభూతములు (భూమి, నీరు, నిప్పు, గాలి, ఆకాశ ములు) హెచ్చు తగ్గులుగా కలియుట వలన పుట్టిన వగుటచే అన్ని ద్రవ్యముల గుణములు ఒకేరీతిగా నుండక హెచ్చుతగ్గులుగా నుండును. ఇట్లు హెచ్చు తగ్గు గుణములు గల ద్రవ్యము అన్నియు (మానవదేహ పరమాణువులతో సమాన ధర్మములు కలకగుటచే) జాతిసాత్త్వములు (పుట్టుకతోనే పథ్యములు) వినును దేశ-ప్రకృతి-ఋత్వాదులచే హెచ్చుతగ్గువులగు దోష ములు కలవ రైన మానవులందరకు సర్వకాల సర్వా వస్థలయందు హితకరములు కానేరవు. కనుకనే చరకుడు “ప్రకృత్యైవ హితతమానా మాహార వికారాణాం ప్రాధాన్యతో ద్రవ్యాణి వ్యాఖ్యాతాని” అనగా:- స్వభావముచేతనే మిక్కిలి హితములగు నాహార పదార్థములు వ్రాయబడినవి. అనిచెప్పి “పథ్య స్వాపథ్యత్వం మాత్రాది చకా ద్భవతి” పథ్యద్రవ్యము గూడ మాత్రాకాలాదులను బట్టి యపథ్యముగా మారును. “నియతిం తి న్నలతియేత్ । మాత్రాకాల, క్రియా, భూమి, దేహ, దోష గుణాంతరం । ప్రాప్య తత్తద్ద్రవ్యం తే తే తే భావాస్తథా తథా । తస్మాత్స్వభావో నిర్దిష్టః తథామాత్రాది రాశ్రయః॥” చ-127 పె. 4 శ్లో॥ (ఎల్లప్పుడు పథ్య ద్రవ్యము హితవునే చేయును. అపథ్య ద్రవ్యము నష్టమునే కలిగించునని నిశ్చయముగా జెప్పుటకు విలు లేదు. మాత్రాకాలాదులను బట్టి వాటియొక్క హితా హితములు మారుచుండును, కనుకనే ద్రవ్యము యొక్క స్వతస్సిద్ధమగు మంచి చెడ్డలు చెప్పబడినను అవి మాత్రాకాలాదులమీద నాధారపడి యుండును అని వచించియున్నాడు.

దీనికి అనగా పథ్యము మాత్రాకాలాదులనుబట్టి యపథ్య మెట్లగుచున్నదో యను విషయమున కీక్రింద నుదాహరణ జూపబడుచున్నది.

1. రక్తశాలి.

(1) రక్తశాలి:- తత్ర పథ్యా రక్త శాల్యాదయోఽతి మాత్రా హీనమాత్రావా, మాత్రా మాత్రావశతః }
 దోషా దపథ్యా భవంతి.

(రక్తశాలి పథ్యవస్తువైనను అధికముగాగాని, తక్కువగాగాని సేవించిన నపథ్యమగును).

(2) కాలవశాత్:- తథా కాలవశాత్ తవీర శాల్యాదయో లఘుత్వాత్ బలవ దగ్ని నాం, హేమంతే నహితాః

శాలమునుబట్టి, లఘువుగా నుండెడు శాలిదాన్యము మొదలగునవి అగ్ని బల మధికముగా నుండెడు హేమం తముకువ్రసం దపథ్యములగును.

(3) క్రియావశాత్:- క్రియా తు సంస్కరణం, తేనచ రక్త శాల్యాది రసమ్యక్ క్రిన్వ త్వాఽప్రసృత త్వానైవా ఓగనవోషేణ అసితో భవతి క్రియయనగా సంస్కారము. బాగుగా ఉడికించ కుండుట- వార్ష కుండుట యనెడి సంస్కార దోషములతో గూడిన శాల్యవస్తువు అపథ్యమగును.

(4) భూమివశాత్:- తథా సవీర భూమిసంబంధాదనూపదేశజ స్వ స్వ పథ్యోభవతి; రక్తశాలి పథ్యమైనను అనూపదేశము (నదులు ప్రధానముగానుండి కఫమును వృద్ధిజేయు దేశము) నందు పుట్టినచో నపథ్యములగును. (మాగాని భూమియందు పండించినవి యపథ్యము.)

(5) దేహవశాత్:- తథాదేహపేక్షయా మేద స్వినో రక్తశాలిగ్లఘుభియా నహితోభవతి చ-నూ. 256-31 వ్లో|| అట్లే రక్తశాలి లఘుగుణము కలదౌటచేత మేదస్పథికము గలవారికి అగ్నిబలమధికముగా నుండు నుగాన హితముగాదు.

2. నెయ్యి

1. మాత్రావశాత్:- నెయ్యి పథ్యమైనను అధికమాత్రలో సేవించుట.

2. కాలము:- వసంతమున నెయ్యిని సేవించుట.

3. క్రియా:- విరుద్ధద్రవ్య సంస్కృతము (కుండుట) చేసి సేవించుట.

4. దేశము:- అనూపదేశమునందు సేవించుట.

5. దేహము:- స్థూలదేహము కలవార్ల కుపయోగించుట.

6. దోషము:- దోషభేదముచే శ్లేష్మమునం దుపయోగించుట, యపథ్యము.

3. తేనె పథ్యద్రవ్యమైనను

1. మాత్ర:- అధిక మాత్రలో నుపయోగించుట చేతను;

2. కాలము:- ఉష్ణకాలము నందు సేవించుటవలన

3. సంయోగము:- తేనె నీరు సమముగా కల్పి సేవించుటచేతను;

4. సంస్కారము:- వేడిచేసి తినుటచేతను;

5. ప్రకృతి:- ఉష్ణప్రకృతికలవా రుపయోగించుట చేతను;

6. వాయుస్య:- ముసలితనమున నుపయోగించుట చేతను; విఃటించుట.

4. పాలు పథ్యములైనను

1. మాత్ర:- అధికమాత్రలో సేవించుటచేతను;

2. కాలము:- హేమంతమున సేవించుటచేతను;

3. క్రియా:- విరుద్ధ ద్రవ్యములచే తయారుచేయు బడుటచేతను;

4. దేశము:- అనూపదేశమున నుపయోగించుట చేతను;

5. దేహము:- అవుపాన కేచనము చేయునవి యైనను “కేచన మపిచ ష్టిరం గవ్యం సంక్రాంతి కవ్య విద్యవతి” అనుటచే కొన్ని ప్రకృతులకు మలబద్ధమున జేయును, గాన నట్టివారి కు యోగించుటచేతను;

6. దోషము:- కఫమునందు వాడుటచేతను, అపథ్యములగును.

5. పెరుగు

(1) పెరుగు:- “మరువాసిష్టతి సాత్త్వ్యం దధిపీలు శమికరీరాణాం” అనునటుల మరుదేశములకు హితమైనను, అ మరుదేశముడే జాంగలదేశమునకు వచ్చినపుడు “జాంగలదేశే యా ఆహారాచారా త్ అనూపే విపరీతా” అను సూత్రప్రకారము వానికి పెరుగు విరుద్ధమగును;

మధుర రసము, - “తత్ర మధురో శరీరసాత్మ్యాత్ బలవగ్గకరః” మధురరసము బాల్యమునుండి శరీరమునకు హితమైనదవుటచే బలమును, శరీర కాంతిని కలిగించును; అనునటుల హితకరమైనదైనను కాలభేదముచే వరుతమునం దపథ్యము.

వయస్సునుబట్టి:- “పురుషస్య బాల్యవస్థాయాం తిక్తాదిపథ్యం, తత్తు వార్ధక్యే వృద్ధవాతే నపథ్యం” చ. సూ. 20 ఆ 31 స్తో వ్యా॥ శ్లేష్మ పృథానముగాగల బాల్యవస్థయందు పథ్యమగు తిక్తాది రసములు వాతము వృద్ధిచెందు ముసలితనమునం దపథ్యములగును.

అనఁగా:- ఇది “తత్ర ఏ కాంతహితాని జాతి సాత్మ్యాత్ సలిల-ఘృత - దుగ్ధ ఓదన - ప్రధృతీ” అనునట్లు స్వభావముచే హితమైనను కాలబలమునుబట్టి “ద్వావేవ సునహః ఘోరావృతూరోగ కరా స్వజాం ద్వావృతూ యమనంస్థాఘ్నానూనం సగృజనేమృజై । వంతశరదావేవ జననాశకరాపుభౌ । శరత్కాలే విశేషేణ కర్తవ్యంవిధిపూర్వకం । నియమా ప్రథమంకృత్వా పశ్చాత్పాళం సమాచరేత్ । ఉపవాసేన వక్షేనచైక భక్తేనవా పునః” అని భోజనమే నిషేధింపబడినది.

అట్లులైన నీరధ్య ద్రవ్యములకు పథ్యత్వమెట్లు సిద్ధించును? అని మనము సందేహించవచ్చును. కాని యట్టి సందేహమున కవకాశము లేదు. ఏలయన:- “అగ్ని స్వభావముచే కాల్పునదియైనను మణి - మంత్ర - ఓషధుల పృభావముచే కాలపకుండిన యంతమాత్రమున “అగ్ని కాల్పు స్వభావము కలది కాదు” అని యనరాదు. నీళ్ళు స్వభావ శీతలము లైనను అగ్ని సంపర్కముచే నుష్ణములైనంత మాత్రమున స్వభావశీతలములు (స్వభావముగా చల్లదనము కలవి) కావనరాదు. నేయి స్వభావముచే నగ్నినివృద్ధిచేయునదియైనను అధికమాత్రలో నగ్నియందు నేయినివ్వెచిన నగ్నిని అర్చివేయును. అంతమాత్రముచే నేతికి అగ్నిని వృద్ధినిజేయుట స్వభావము కాదనరాదు. అట్లే స్వభావముచే పథ్యములగు ద్రవ్యములును మాత్రాకాలాదులచే విరుద్ధముగా పనిచేసినంత మాత్రమున పథ్యములుకావనరాదు. అట్లయిన నేయే (పథ్య) ద్రవ్యముల నెప్పుడెప్పుడు సేవించవలయునో తెలుసుకొనుటెట్లు? అని ప్రశ్నింప వచ్చును. కాని యట్టి ప్రశ్నకు. తావులేదు. ఏలయన:- సంవత్సర రూపకముగు కాలమును ఆరు

బుతువులుగా విభజించి బుతుచర్మయను పేరట నేయే బుతువునం దెట్టియాహారము సేవించ వలయునో చెప్పబడినది. ఈ యారు బుతువులయందు శీతోష్ణము లేక రీతిగానుండక సూర్యచంద్రుల గతిజ్వేషమ్యమును (హెచ్చు తగ్గు) బట్టి హెచ్చు తగ్గులను పొందుచుండును. ఇట్లు హెచ్చుతగ్గులను జెందిన శీతోష్ణములచే పీడితులగు స్వస్థుల శరీరమునందలి శీతోష్ణాది గుణములే ప్రధానముగాగల వాతాదిదోషములు సామ్యమునువిడచి జ్వేషమ్యమును జెంది రోగమును కలిగించును. అట్లు రోగము పుట్టకుండుటకై “దేశానా మామయానాంచ విపరీత గుణం గుణైః సాత్మ్యమిచ్ఛంతి సాత్మ్యజ్ఞాః చేషేతం చాద్యమేవచ” అను విధిప్రకారము ఏ బుతువునం దేనోషము కాలికముగా (కాలమునుబట్టి) వృద్ధిచెందుచున్న దో ఆదోష సామ్యమునకై యాదోషమునకు వ్యతిరేక గుణములు గల యాహార విహారములు వర్తింప బడినవి. కాన నావిధి ప్రకారము సేవించ వలయును.

ఇచట నొకబుతువునందలి యాహారము రెండవ బుతువునందు దోషభేదముండుటచే పనికిరాదు. గావునగతించిన బుతువునందలి యాహార విహారములను విడచి రాబోవు బుతువునందలి యాహార విహారములను సేవించుట యవసరము. కాని “సాత్మ్యాసాత్మ్య వికారాణామాయతే సహసాస్యధా” అనుటచే అలవాటైన యాహారమును శీఘ్రముగా విడచుటయు, శీఘ్రతయాహారమును శీఘ్రముగా సేవించుటయు, రోగహేతువుగావున నట్లుకాకుండుటకై “బుత్వోంత్యాది సప్తాహే వృతు సంధితిస్మృతః । తత్రోఘోవధిఃత్యాజ్యః సేవనీయోపరః క్రమాత్॥” అని, గడచిపోవుచున్న బుతువుయొక్క కొన 7 రోజులున్నూ రాబోవు బుతువుయొక్క మొదటి 7 రోజులును కలసి 14 రోజులు బుతు సంధియనిచెప్పి యందు జరిగి పోవుచున్న బుతువుయొక్క తుది 7 దినములలోను ఆబుతువునకు సంబంధించిన యాహారాచారములను క్రమముగా విడచి రాబోవు బుతువుయొక్క మొదటి యేడు రోజులలో నా బుతువునకు సంబంధించిన యాహారాచారములను క్రమముగా నలవరచు కొనవలయునని చెప్పబడినది. ఇట్లు చేయుటవలన నారోగ్యమునకు హాని కలుగ నేరదు. ఈ విషయమే వాగ్భటునిచే మాత్రపాయముగా శ్లో॥ నిత్యం హితాహార విహారేషు సమీత్యకారీ విషయే వ్యసక్తః । దాతా సమః సత్యపరః

క్షమానా నాప్రా పనేవీచ భవ త్యరోగః” అని చెప్పబడినది.

2. అపథ్య ద్రవ్యాభిసంస్కరణము

అపథ్యము:— ఏది మనశ్శరీరములకు హానిని కలిగించుచున్నదో యది యపథ్యమని యర్థము. దీనికి దేహమందలి రసాదిధాతువులకంటె విపరీతగుణములు కలదగుటచే “విరుద్ధమని” శరీరమునకు హానిని కలిగించునది యగుటచే “అప్రియము, అహితము” అని పేర్లుకూడ కలవు. ఈ పేర్లన్ని దీనికికలవటకీ క్రింది వాక్యములే ప్రమాణము. “స్వభావ విరుద్ధం విషం” “అపథ్యమపి విషం మాత్రాది నా హితం స్యాత్” అని యొక విషమువిషయములోనేవిరుద్ధము, అపథ్యము, అహితము అని మూడు పేర్లుపయోగించు యుగాదు” విరోధి=అప్రియం, అహితం = అనుభోదరహితం, అని అర్థము కూడా వాయబడినది చక్కములో నేటినితే వాళ్ళటుడు విరుద్ధపదముతో వాడినాడో, వాటినే సుశ్రుతుడు; “తర్హి ఏ కాస్తహితాని జాతిసాత్క్యాత్ సలిల, ఘృత, దుగ్ధాదన ప్రభృతీని; ఏ కాస్తాహితానితు దహన పచన మారణాదిషు ప్రవృత్తాన్యనలక్ష్యౌ విషాదీని. సంయోగా దపరాణి విషతుల్యాని భవంతి హితా హితానితు యద్వాయోః పథ్యం తత్త్విత్త స్యాపథ్యం” అని అపథ్య అహిత యనే పదములతో వాడియున్నాడు.

సు. 20. ఆ 3 నూ

ఈ యపథ్యము శరీర పరమాణువులకంటె వ్యతిరేక గుణములు కలది యటచేతనే విపరీత గుణములు గల పరమాణువులను వృద్ధిచేయును. అట్టి విపరీత పరమాణువులను వృద్ధిచేయునది గనుకనే మనశ్శరీరములకు బాధను కలిగించుచున్నది. దీనినే “దేహధాతు ప్రత్యేక భూతాని ద్రవ్యాణి దేహధాతుభిర్విరోధ మాపద్యంతే” చ. నూ. 26 ఆ. 83 శ్లో. అని వచించియున్నాడు. అందువలననే “విరుద్ధమపిచావారం విద్యాద్విషగరోపమం” విరుద్ధాహారముకూడ విషముతో సమానమైనదానినిగా తెలుసుకొనవలయునని చెప్పబడి యున్నది. అనగా విషమును వలెనే దీనినికూడ పారపాటునైనను సేవింపరాదన్నమాట. ఒకవేళ నే హేతువుచేసినా సేవించినచో తద్దోషకాంతకై విషము నకువలె దీనికికూడా “శుద్ధితేష్టా శమానా తద్విరోధిభిః” అని శోధన - శమన రూపక చికిత్స చెప్పబడినది. ఈ శోధన, శమన రూపక చికిత్సలు “తత్రాత్మలం ఘనం పథ్యం మధ్యే

లం ఘన పాచనం । ప్రభూతే శోధనం తద్విమూలాదు మ్మూల యేన్మలాన్” అను విధిప్రకారము దోష బలా బలములను గుర్తించి చేయుట యుచితము. (శోధనము అనగా;- దోషములు బైటికిపోవుటకై చేయు వమన, విరేచనములు, ఎనీమా, నస్యము, రక్తమును శరీరము నుండి తీయుట) శమనమనగా:- లోపలి దోషము లోపలే శమించునట్లు చేయుట)

మరియు నీవిరుద్ధద్రవ్య మే హేతువుచేసిన నలవాటైనచో శరీరబలముధికముగా నుండుటచే ప్రస్తుతము హాని కల్గింపకుండినను; కాలాంతరమున శరీరబలము తగ్గినపుడు “వ్యాధి మిందియ దౌర్బల్యం మరణం వాధి గచ్ఛతి । విరుద్ధరసవీర్యాణి భుంజానో నాశ్యవాన్నరః” అనునటుల రోగజనకమగును కాన “పాదేనాపథ్య మథ్యస్తం పాదపాదేనాత్మజేత్” అని యపథ్య ద్రవ్యమును విడుచుటకును, పథ్యద్రవ్యమును సేవించుటకును, క్రమము చూపబడినది.

చాలకాలమునుండి యలవాటు పడియున్న యపథ్య ద్రవ్యమును హతాత్తుగా విడచి యలవాటులేని పథ్య ద్రవ్యము నతాత్తుగా సేవించిన “అసాత్మ్య జాహి రోగా న్ముస్య స్పహసా త్యాగ శీలనాత్” అని రోగ హేతువుగా జెప్పియుండుటచే నట్టి బాధ కలుగకుండుటకై “పాదే నాపథ్యమథ్యస్తం పాదపాదేనాత్మ జేత్” అను విధిని పాటించుట యుచితము.

[ఇంతవరకు విరుద్ధ ద్రవ్యాభ్యాసమువలన కలిగెడు నష్టములు, వాటి ప్రతిక్రియలు, త్యాగవిధానము, చెప్పి అపథ్య ద్రవ్యాభ్యాసమును నిషేధించుచున్నాడు]

కాలాంతరమునం దెప్పుడైనను, నే హేతువుచేసినను, విరుద్ధద్రవ్యమును సేవించినచో దానివలన బాధ కలుగకుండుటకై “విరోధ్యపి నపీడాయై సాత్మ్య మల్పంచ భోజనం” అని చెప్పియుండుటచే: ముందుగానే యపథ్య ద్రవ్యాభ్యాసమును జేసుకొనుటకై యత్నించుట మూర్ఖపద్ధతి. దీనిని విద్వాంసు లంగీకరింపరు. ఏలయన:- దూషించు స్వభావము కలవగుటచే “దూషయంతీతిదోషాః” అను సార్థక నామముగలవియై చెరుచుటకు తగిన కాలమునకై సమీపమునందే దోషములు స్వదా వేచియుండునుగాన. అత్యంత సన్నిధానానాం దోషాణాం దూషణాత్మనాం । అహితై ర్దూషణం భూయోనవిద్వాన గ్రుత్త మ్మర్తతి” అనితచి యించియున్నాడు.

అట్లే నా తల్లిన్న ప్రతీకారా దనుత్తున్న ప్రతీకార ఏక పరం" అనుటచే విరుద్ధ ద్రవ్యమువలన కలిగెడు బాధలనుండి రక్షించు కొనుటకై ముందుగా చేయవలసిన పని యేమని? ప్రశ్నింపవచ్చును. దానికై "ద్రవ్యైవ సైరేవ వా పూర్వం శరీర స్వాభిసంస్కృతిః" అని పథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణమును జెప్పియున్నాడు. ఈ పథ్య ద్రవ్యాభి సంస్కరణము వలన శరీరమునందలి నైసర్గికబలము పెంపొంది కాలాంతరమునందెప్పుడైనమా విరుద్ధ ద్రవ్యమును సేవించిన నో దానివలన వచ్చెడి బాధలను రానీయక నైసర్గిక బలము రక్షించును. దీనికి, "నసజ్జలే హేమపాంగే పద్మ పత్రేంబువ ద్విషం. జాయతే విపులం చాయుః, అను నదియే దృష్టాంతము

3. మసూరికా క్రిమ్యభి సంస్కరణము.

ప్రస్తుతము వ్యాప్తిలోనున్న యీ టీకాలపద్ధతి యపథ్య ద్రవ్యాభి సంస్కరణమునకుజెందును కనుకనే దీనికి మసూరికా క్రిమ్యభి సంస్కరణము" అని పేరు పెట్టబడినది.

వాగ్బటుడు "విరుద్ధం" అనేమాట నాహార ప్రకరణములో వాడుట చేతను, టీకాలు ఆహారము గాక యాపదమగుటచేతను, రక్తము ద్వారా శరీరములో నుపయోగించు చుండుట చేతను, దీనికి "విరుద్ధ" పదము నుపయోగించ వచ్చుననియని కొందరికి సంజేహము కలిగినది. కాని "ఆహారము ఇత్యాహారో భేషజమపి" చ. నూ. 26 అ. 87 శ్లో. దేనిని మనము లోనికి పుచ్చుకొను చున్నామో యది, ఆహారమని" పిలవబడును, ఔషధముగూడా లోనికి పుచ్చుకొనునదియే గాన నిదియు నాహారమని పిలవబడును, అని చెప్పిన వాక్యమును తెలిసికొనినాడు" విరుద్ధమనగా నేమో తెలముకొనిననాడు నిట్టి సంజేహములకు తావుండదు. విరుద్ధమనగా "దేహధాతు ప్రత్యగ్నిక భూతాని ద్రవ్యాణి దేహధాతుభి ర్విరోధ మాపద్ధంతే" శరీరమందలి రసాదిధాతు పరమాణువుల కంటే కృత్రిక గుణములు గల ద్రవ్యములు విరుద్ధ ద్రవ్యములనియు; అట్టి వాటి సంపర్కము వలన శరీరమునకు హాని కలుగుననియు చెప్పబడినది. ఇది నోటిద్వారా లోనికి ప్రవేశించినపుడే హానిని కలిగించును గాని, లేనిచో హానిని కలిగింప నేరదనుటకు వీలులేదు. అన్నిటి విరుద్ధ ద్రవ్యమగు జలసంపర్కమేరితిగా కలిగినను ఎట్లు హాని చేయునో అట్లే విరుద్ధ వస్తువేచూర్ణము గుండా శరీరము

లోనికి ప్రవేశించినను హానిని కలిగించును. దీనికి "ఉచ్ఛాసా ద్దాత్ర సుస్పర్శా ద్భాసా త్పహ భోజనాత్" ఏకశయ్యాసహచ్ఛాపి వస్త్రమాల్యాను లేపనాత్, ... సంక్రామంతి నరాన్నరం" అని చెప్పబడిన వాక్యమే ప్రమాణము. ఇట్లే మసూరికా క్రిమ్యులగూడా ననిగ్రహింప వలయును.

ఉద్దేశ్యము:- మసూరికా విషమును "తిలకో నిషేవ్య మాణం విషమపి సంజాయతేమృతసమానం" అను నటుల చిన్న చిన్న మోతాదులలో రక్తముద్వారా శరీరము లోనికి వ్యాపింపజేసి సాత్వ్యము చేసికొనినచో కాలాంతరమునందెప్పుడైనను, అధికమాత్రలో నీమసూరికా విషము శరీరములో ప్రవేశించినను హానిని కలిగింప నేర దనునదియే ముఖ్యోద్దేశ్యము.

ఇది లోకమునకు, చాల హానిని కలిగించుచున్నదనే విషయమును గుర్తింపక, కొంతమంది ఆయుర్వేద వైద్యులు గూడ దీనివలన లోకానికి గొప్ప లాభము కలుగుచున్న దనెడి భ్రమకలనారై యిట్టి గొప్ప విషయము మన పూర్వుల చేసిన కనిపెట్టబడినదని నిర్ణయించి పూర్వుల కఖండ గౌరవాన్ని సంపాదించాలనే సదుద్దేశ్యముతో "ద్రవ్యైవైరేవ వా పూర్వం శరీరస్వాభిసంస్కృతిః" అని పథ్య ద్రవ్యాభిసంస్కరణమును గూర్చి చెప్పిన శ్లోకమునందలి తచ్ఛబ్దమునకు "తైః" అ విరుద్ధ ద్రవ్యాలచేతను; అభి సంస్కృతిః = భావన; చేయవలయుననియు; అని యర్థము చెప్పాలనియు, అట్లు చెప్పట వలన "తిలకో నిషేవ్య మాణం విషమపి సంజాయతే మృతసమానం" అను శాస్త్రమునకును; ప్రస్తుతంవ్యాప్తిలోనున్న అపథ్యద్రవ్యాభి సంస్కరణమునకు జేరిన మసూరికా క్రిమ్యభి సంస్కరణమునకును సరిపడుననియు, గ్రంథకర్త యభిప్రాయము గూడ నదియేననియు; అందుచేతనే గ్రంథకర్త "విరోధ్యపి నపీడాయై సాత్వ్య మల్పంచ భోజనం" అనిజెంటనే చెప్పియున్నాడనియు, వ్యాఖ్యానము చేసియున్నారు. మరి కొందరు తచ్ఛబ్దముతో నిమిత్తమేలేదు. అభిసంస్కరణమనే శబ్దములోనే విరుద్ధమనే యర్థము ఇమిడియున్నది. ఎట్లన:- అభి = ఎదురుగా, అనగా ప్రతిపక్షిగా; అనగా విరుద్ధముగా నుండెడి ద్రవ్యముతో, సంస్కరణం = భావన చేయవలయును, అని తమ మానసిక భావ మెంతైతేకలదో యం టిని, అభిసంస్కరణ' మనే శబ్దములో నిమిచ్చివేశారు. కాని, "అభి" యనియుపసర్గతోగూడిన శబ్దములు

చాలాయున్నది. పీటియన్నిటికి ఇట్లే, యర్ధమచెప్పేటట్లైతే “కర్ణం ఛిత్వా గుదం దహేత్” అనునట్లుగను, కనుక “దాధర్త పృథివీమభితో మయాభాః” అన్నప్పుడభికి వ్యాప్యర్థమెట్లు చెప్పితిమో యట్లే యిచ్చట కూడా చెప్పవలయును. మనభావాన గుణ్యంగా ఆర్ధం చెప్పాలంటే సరిపడదు. మన భావం గ్రంథకర్త భావంతో నేరీధివించినపుడే పథ్యమగును. తేనివో నపథ్యమగును ఒక వేళ మనభావానికి సరిపెట్టుకొన్నప్పుటికి శాస్త్రదృష్టిలో బహిష్కరింపబడినదనే విషయము “విరుద్ధ మపి చాహం విద్వాద్విషగరోపమం” “విరుద్ధ శుద్ధి రత్రేష్టా శమోవా తద్విరోధిభిః ఆశ్యంత సన్నిధానానాం దోషాణాం దూషణాత్మనాం। అగితై ర్దూషణంభూయో నవిద్వాన్కర్తు మర్హతి” అనే శ్లోకములచేతనే వ్యక్తమగుచున్నది.

అయితే “విరోధ్యపి నపీడాయై సాత్మ్యమల్పంచ భోజనం” అని చెప్పటవలన పృథ్విజనమేమి? యని ప్రశ్నింపవచ్చును. కాని గ్రంథకర్త విరుద్ధవస్తువు సాత్మ్యమైనంతమాత్రమున హానిని కలిగింపనెడనెడి యభిప్రాయముతో నపీడాయై అని “నష్టా” నుపయోగించలేదు “అనుదరాకన్యా” అన్నట్లు “నష్టా” ను ఆల్పర్ధముతో నుపయోగించియున్నాడు అందుచే నెక్కువ బాధను కలిగింపకున్నను స్వల్పమగు బాధను కల్పించునని తెలుసుకొనవలయును. ఎందుచేతననగా, నేవస్తుజైనా తన స్వభావగుణమును విడువదు. పరిమాణము తక్కువగానుండిన తక్కువగాను ఎక్కువగానుంటే యెక్కువగాను గుణాన్ని చేస్తుంది. ఇచ్చట నొక చిన్నదృష్టాంతాన్ని తీసుకుందాం. మంచుచున్న యగ్ని నుండి చిన్న చిన్న యగ్నికణాలెగరడం అందరికి తెలిసిన విషయమే, అకణాల కగ్నికియున్న గుణాలన్నీ యున్నాయి. కాని మనశరీరముమీద పడినపు డగ్ని స్పర్శవలన కలిగే బాధయేమియు మనకు కనపించుట లేదు. అంతమాత్రముచేత వాటివలన నేవిధమైనబాధాయుండదని చెప్పట కవకాశములేదు. అకణాలే దూది మీద పడినపుడు దానిని కాలిచ్చుచున్నది. మరియు 4 అముదపుచుక్కలను మింగినచో దానివలన విరేచనము కాజాలదు. చిన్న మోతాదగుటచేత. అంత మాత్రముచేత ఆ 4 చుక్కలు వాటిగుణ మవి చేయలేదని చెప్పడానికి వీలులేదు. వాటిగుణ మవి చేశాయి. అయితే వ్యతిరేకశక్తి యధికముగానుండుటచేత దానిలో వీలయ్యక శక్తి మాటుపడింది. అందుచేత మనమది గుణం

చేయలేదంటున్నాం. అట్లాగే విరుద్ధవస్తువు ఆధికబలం కలవారిని బాధించదని చెప్పాడు. అంటే యాబాధించే గుణం పోతుందనికాదు. దానిగుణ మది చేస్తుంది. కాని స్వల్పముగానుండుటచేవారినిగర్హక దేహబలములోమాటు పడియుండి “తత్త్రస్తాశ్చ విలంబేర న్నాభయో హేతు ప్రవీక్షిణః। తేకాలాది బలం లభ్యా కుప్యన్త్యనాశ్చక్రయేవ్యపి” అనునటుల కార్హికబల తగ్గి తనకు తగిన వాతావరణ యేర్పడినపుడు, లేక నైసర్గిక బలాన్ని కూడా ఆతిక్రమించగల పరిమాణం వచ్చేవరకూ దీర్ఘకాలముకాని; నైసర్గిక బలాన్ని కూడా యతిక్రమించగల శక్తివస్తువగు పరిమాణములో వాని సేవించినపుడు “వ్యాధిమింద్రియదౌర్బల్యంమరణంవాధిగచ్ఛతి, విరుద్ధ రహిర్యాణి భుంజానో సాత్మ్యవాన్మరః” అనువాక్యం యథార్థమనే విషయమప్పుడు మనలకు బోధపడక మానదు. అందుచేతనే హేమాద్రి “నను అల్పమల్పం పీడాంకరోత్యేవ తత్కథం నపీడాయై” అని ప్రశ్నించుకొని “సత్త్వం కరోత్యేవ కింత్యసావల్పత్యేన అసభి వ్యక్తత్వాత్ అసద్వ దుపచర్యతేఅనుదిరా కన్యేతివత్ అసక్యదుపయుజ్యమానేతు తస్మిన్నభి వ్యజ్యతిఏవ” అని సమాధానము వ్రాశాడు.

యథార్థముగా సాత్మ్యమయిన విరుద్ధవస్తువు ఏవిధమగు బాధనుకలిగింప నేరదనే యభిప్రాయముతోనే “విరోధ్యపినపీడాయై సాత్మ్యమల్పంచ భోజనం” అని గ్రంథకర్తవ్రాసినట్లైతే “త్రేణీనాత్మ్యపయుంజీత ఆధిక మన్యే భోక్త ద్రవ్యేభ్యః తద్యథా :- పిప్పలీ-క్షౌరం-అవణమితి; అని నిషేధించుటయేగాక వీనియలనాటు చేసుకొనుట వలన “క్షౌరః పచన-దహన-భేదనార్థ ముపయుజ్యతే। సోతిప్రయుజ్యమానః కేశాశ్చ-హృదయ-పుంస్త్రావః ఘాతకరః సంపద్యతే యేహ్యేనం గ్రామ-నగర-నిగమ-జనపదాః సతత ముపయుజ్యంతే తేహ్యంధ్య-షాండ్య-ఖాలిత్య-పాతిత్య-భాజో - హృదయాపకర్తి నీళ్ళ భవంతి తద్యథా:- ప్రాచ్యా-శ్చీనాశ్చ - తస్మాత్ క్షౌరం నాత్మ్యపయుంజీత” క్షౌరము పాకముచేయుట-కాల్చుట- వ్రజములను పగులునట్లు చేయుటకు నుపయోగించును. దీనిని నధికముగాసేవించిన, శెంట్రికలు- నేత్రములు- హృదయము వీటికి హానిచేయును. పుంస్త్రమును నశింపజేయును, అనగా స్త్రీలయందు కోరిక లేకుండచేయును. ఎవరు దీనిని నెల్లప్పుడు నుపయోగింతురో వారు గుడ్డితనము (లేక చత్వారము) నపుంసకత్వము (స్త్రీవాంఛ లేకుండుట) బట్టతల-తల

యకాలములో నెరయుట - గుండెజబ్బు - మొదలగు రోగములు కలవారగుచున్నారు. దీనికి దృష్టాంతము పాపియ్యలు - చీనా దేశీయులు; కనుక దీనిని సధికముగా గాని, యెక్కువ కాలముగాని నేవింపరాదు. "లవణం పునః.....అన్నద్రవ రుచికరం, అపాత భద్రంచ । తద్రోచన - పాచన - ఉపశ్లేదన విప్రం సనార్థ ముపయుజ్యతే । తదత్యర్థ ముపయుజ్యమానం గ్లాని - కైధిల్య - దౌర్బల్యాభి నివృత్తికరం శరీరస్వభవతి । యేష్యానం గ్రామ - నగర - నిగమ - జనపదాః సతత ముప యుజ్యంతే తే భూయిష్ఠం గ్లాన్తుః - శిథిలమాంస శోణితాః । అపరిశ్లేశ సహజ భవతి ॥ తద్యథాః - బాష్ణిక - సౌరాష్ట్రిక - సైంధవ - సౌవీరకాః । తేషాం - పయ సాసహ - లవణ వత్సంతి । యేషహ । భూమీ రత్యాషరా దేశాః కేష్యావధి - వీరు - ద్వనస్పతి - వానస్పత్యాః సజాయంతే । అల్ప తేజ సోవా భవతి । లవణోపహ తత్వాత్ । తస్మాల్లవణం నాత్యుపయుంజీత । యేహ్యాంలవణ సాత్మాత్మ పురుషస్తేషామపి ఖాలిత్యేంద్రులప్త పాలిత్యాని వలయ శ్చాకాలే భవంతి ।

తా॥ ఉప్పు అవారమునకు రుచిని కల్పించును. తాత్కాలిక ముఖమును కలిగించును. అని జీర్ణము చేయుట - తడి కలుగునట్లు చేయుట - విస్మంసనమునకు (దోషము వట్లను వదల్చుటకు) ఉపయోగించును. దానిని అధిక కాలముగాని, అధిక మాత్రలోగాని నేవించిన; కృశించుట - క్షీణయందు బలము తగ్గుట - బలహీనత - మొదలగు వాటిని కలిగించును. ఎవరు దీనిని అధికముగా నేవించుతే వారు మిక్కిలి కృశించినవారై రక్తమాంసములయందు బలము తగ్గినవారై స్వల్పమగు కష్టమునుగూడ సహింపలేని దుస్థితిలో నుండురు; ఇందుకు దృష్టాంతముః - బాష్ణిక - సౌరాష్ట్ర - సైంధవ - సౌవీరకులు. వీరు పాలతో కూడ నుప్పును తినుదురు. భూమియందు కూడ అధికమగు చవిటి (ఉప్పుగల) భూము లేవికలవో, వాటియందు మొక్కలు పుట్టవు. పుట్టినను ఎక్కువ యేవుగా పెరుగవు. ఉప్పుచే చేరుపబడిన వగుటచే. కనుక నుప్పు సధికముగా నేవింపరాదు. ఎవరధికముగా నుప్పును నేవించు చున్నారో యట్టివారు, చిన్నతనము నందే బట్టకల - తలనెరియుట - శరీరము ముడుతలు పడుట కలవారగు చున్నారు. అని వీటి సాత్మ్యము భవన హాని కలుగునని యెట్లు వ్రాయును? వాగ్రయ

నేరదు. ఇంతియోగాక "తస్మాత్తేషాం తత సాత్మ్యతః క్రమేణ అపగమనం శ్రేయః । సాత్మ్యమపి హి క్రమేణ నివర్తమాన మదోష మల్పదోషం వా భవతి - చ-వి. 16-22 శ్లో॥" అని సాత్మ్యమైన వీటిని హానికరములు గాన క్రమముగా విడుచుట మంచిదని కూడా సలహా యియబడెను కనుక నపథ్యద్రవ్యాభ్యాసము గ్రంథ కర్త కెంత మాత్రము ఇష్టములేదని వీటివలన స్పష్ట మగుచున్నది.

ఇంక లోకానుభవాన్ని ఒట్టి చూచినప్పటికి దీని వలన నపారనష్టమే కలుగుచున్నది గాని యనుమంతయు లాభములేదనే విషయ మి యపథ్య ద్రవ్యాభి సంస్కరణాంతర్భూతమగు మనూరికా క్రిమ్యభిసంస్కరణమువలననే స్పష్టమగుచున్నది. ఈ మనూరికా క్రిమ్యభిసంస్కరణము మూలముగా మృత్యువాతను బడుచున్న యమాయకపు లోకమును జూచి జాలిగొని దీనివలన మహోపకారమును బొందుచుంటిమని భ్రమించుచున్న ప్రజలకు దీనివలన గలుగు నష్టములను బోధించి రక్షింపబూని పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్యగారు మొదలగు కొందరు దేశ భక్తు లీ విషయమై బహుపరిశ్రమలు సలిపిఈమనూరికా క్రిమ్యభిసంస్కరణ మనెడి విషయమై యేపాశ్చాత్యులచే ఫలదాయకమనెడి బుద్ధితో తొలగింపబడిన తృష్ణాజలధారలచే పెంపొందింపబడినదో; యాపాశ్చాత్యులచేతనే విషమ ఫలదాయకమగుటచే నిది శ్రేష్ఠముకాదని భవపరుపబడిన వాక్యములను నేకరించి స్వానభవమతో గూడ చేచ్చి పక్కటించి యున్నారు - అట్టివాటిలో ముఖ్యములగు కొన్నిటిని మాత్ర మిచ్చుట పొందు పరచుచున్నాను. వీటిని చదివిన సర్వము స్పష్టము కాగలదు. అపాశ్చాత్యు లేమనుచున్నారు?

మృత్యురక్తనందలి హెల్మకల్పరను నాంగ్లమాన పత్రికయందు, ఇంకను నితరపత్రికలయందు, ప్రసిద్ధ అంగ్లశైక్షకులగు

1. ట్రీనాడునకు వ్యాక్సి నేటరు జనరల్ గానున్న డి. బెల్ శెల్ గారు 2. ఇంపీరియల్ వ్యాక్సి నేషనల్ ప్రభుత్వ సంబంధముగు టీకాలసంఘమువారు 3. హరోగెట్ నివాసియుగు డి. డబ్ల్యు. జె. సి. వార్డుయం ఆర్. సి. యన్ గారు 4. లండను హాస్పిటల్ శైక్షకులైన డి. హ్యుబర్టు యంటర్న బుల్ యం. డి. గారు మొదలగు నింకానెవరూ ఈ టీకాలు 1-2-3 మార్లు వేసినప్పటికి మనూచికమును రాసీయకుండా చేయలేకపోవుటసరియే

కదా పైపెచ్చు సవాయి-క్షయ-కృష్ణ - రాచపుండు వ్యాక్సినీయా- ఎంస్సె ఫెలామెల్లిన్ అను ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన తరుణవ్యాధి- ఏనుగజ్జ-కంఠ మాల- జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులలోను బాధలు, మేహబ్రాణములు - క్షయ పాము బిగతీనుకొనిపోవుట- శిరోవ్యాధులు- చిన్న బిడ్డగుణము, - మొదలగు అనేక దుర్భరవ్యాధులను కలిగించుచున్నది. దీనివలన వేలకు వేలు మృతిచెందుచుండిరి. చాలగా మిగిలిన వారలకు బుద్ధి-జ్ఞాపకశక్తి- శరీరబలము- ఇంద్రియబలము-వీటి యందు దౌర్బల్యము- ఇంద్రియజైకల్యము- మొదలగు నవి యేర్పడుచున్నవి. ఈ టీకాలవలన కలిగిన వ్యాధులచే పీడితులగువారిలో నుటికి 40 మంది జీవించుట కన్న మరణించుటయే మేలనెడి దుస్థితియందున్నారు. ఇది వచ్చినప్పటినుండి మరణసంఖ్య యధికమయినది. అని తమ పరిశోధనా ఫలితములను ప్రకటించియుండిరి.

1924 సంవత్సరమున ఇంగ్లాండు వేల్స్ దేశములలో
5039 మంది ఎనిఫైటిస్ లెథార్జికా వలనను
397 మంది మొదడు వెన్ను పాము జ్వరమువలనను
777 మంది తిరుణమగు పోలియో మైలెటిస్ వలనను
83 మంది పోలియో ఎన్సెఫాలిటిస్ వలనను

6216 మొత్తముమందికి పైవ్యాధులు కలిగినట్లు ప్రభుత్వమువారి యారోగ్య కాఖ్యాధికారులు ప్రకటించిరి. అందు 2200 మంది మరణించిరి. పూర్తిగా నారోగ్యమును బడసివారు 1576 మంది; ఉన్నాదము మొదలగువాటిచే బొత్తిగా చెడిపోయినవారు 2520 మంది యని వ్యాసిరి.

ఈపై ఫలితమును గమనించిన పిమ్మట ఇంగ్లాండు - వెల్స్ మొదలగు దేశములయందు ఈ టీకాల నిర్బంధ చట్టాన్ని పెంటనే తీసివైచి దీని విషయమై యింకను పరిశోధనలను జరుపవలయునని నిర్ణయించిరి. కాని, మన హిందూదేశములో మాత్రము తీసివేయక యిప్పటికిని తీవ్రమగు నిబంధనలతో నమలు జరుపుచున్నారు. అయితే యింత దుష్టమయినదియు, పరిశోధనావృద్ధి యందు కలదియునగు ఈ పద్ధతిని వేలకువేలు మృత్యుచి బలాత్కారముగా ప్రజలలో ప్రవేశ పెట్టుటలో ప్రభుత్వమువారికి నేమి ప్రయోజనమని కొందరున్ను; అంత నష్టమును చేయనెడల నేల యములు జరుపురని కొందరున్ను; ఇట్లు మన యమామకపు ప్రజలు అనుకొనుట మనము వినుచున్నాము. అట్లునకొన వలయు

ననియే వారి యభిప్రాయము కూడాను. కనుక వారి సందేహమున కీ క్రింద సమాధానము వ్రాయబడుచున్నది.

ఏదియైనా యొక క్రొత్త విషయమును కనిపెట్టినచో దానిని గూర్చి తొలిత పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనవో కార్యరూపము లోనికి తెచ్చుట కాస్త్ర సమృతమైన పద్ధతి. అందుచేతనే „దృష్ట ప్రతాభ్యాం సందేహ మవాపో న్యచరేత్క్రియాః” అని సుశ్రుతుడును;

“స్వకాస్తేణ” విమృశ్యబుధ్యా | వికల్పయే ద్ద్రవ్యరస ప్రభావాత్ || విపాకవీర్యాణి తథాప్రయోగాత్,, అని ధన్వంతరియు వచియించియున్నారు. పాశ్చాత్యులపద్ధతి గూడ నదే. అందుచేతనే వారేదైన క్రొత్తవిషయమును కనిపెట్టినచో తొలిత జంతువుల మీదను, పిమ్మట మనుష్యులమీదను, పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనప్పుడు కార్యరూపము లోనికి తెచ్చుట వారి ఆచారమైయున్నది. అపకారమే యీ టీకాలనుగూర్చి తొలిత కొన్ని పరిశోధనలను జరిపి యుండిరి, వాటివలన కాలికముగానో జైవికముగానో కాని యాభాసఫలములు కనిపించినవి. దానితోనిది చాలా మంచిదియనే యభిప్రాయము గల వారై పెంటనే తమ దేశములోను, ఇతర దేశముల కీపద్ధతిని; బోధించి యాదేశములలోను, ఈ పద్ధతిని కార్యరూపములోనికి తెచ్చియుండిరి. కాని, దీనివిషయములో దృఢమైన నమ్మకము లేకుండుటచే దీనివలన కలిగెడు ఫలములను గమనించుటకై రాయల్ కమిషన్, అంద్రూ “కమిటీ- రోలెష్ట్” కమిటీ మొదలగు కొన్ని సంఘాల నేర్పాటుచేసిరి. ఈ సంఘముల వ్యారా దీనివలన నష్టమే యధికముగాని ఫలమేమియులేదనెడి విషయ మెప్పుడు తెలుసుకొనబడినదో అప్పుడే యీ పద్ధతిని, తీసివైచిరి. ... కాని దీనినిగూర్చి యింకను పరిశోధనలు సలిపినచో మంచిఫలమును పొందవచ్చుననెడి యాశాపికాచము వారిని పీడించుచునే యున్నది. అయితే ఈ పరిశోధనను స్వదేశములో సల్పినచో పరిశోధన పూర్తి యగుసరికి తమ దేశము ఖాళీ అయ్యేట్లు కన్పించినది. అందుచేత స్వజన నాశనమున కాత్మ యుగీకరించలేదు పోయెందు, ఇతర దేశములలో జేయుదమన్నచో లాభనష్టములను గుర్తించిన స్వతంత్ర దేశములు ఏవియు, దీనిని సంగీకరించలేదు. అందువలన దీనిని నుపయోగించుటకు తగిన దేశమేది? అని తీవ్రముగా నాలోచించుసరికి పరతంత్రమైన మన భారతదేశము

పాశ్చాత్యుల దృష్టిలో పడియుండును. అప్పుడు “హతోవాప్రాప్స్యసే స్వర్గం జిత్యావా భోక్త్యసే మహీం” చచ్చినచో స్వర్గమును పొందగలవు బ్రతికి యున్నచో భూలోకరాజ్యమును నశభవింపగలవు. అని శ్రీకృష్ణభగవానులన్నట్లు, అయితే ఆరికముగానో లేనిచో నైతికముగానో ఫలము పొందవచ్చునని నిర్ణయించి జెటనే యీదేశములో ప్రవేశపెట్టి యుండురు. లేనిచో నేవిషయములోను లేని సవతితల్లి ప్రేమను వేలకువేలు జెచ్చించి ఈవిషయములోనే చూపవలసిన యవసరమేమున్నది? ఏమియునులేదు. మనదేశమును పరిశోధనాఅయముక్తింద నుపయోగించుకొనుటయే వారి ముఖ్యోద్దేశ్యము. కనుక మనమిప్పటికైనను దీనినిపూతనాస్తవ్యముగాను; పయోముఖ విషకుంభముగాను గ్రహించి స్వరాజ్యసమస్యకంటెను గూడ ముడుగుగనే ఈటీకాలసమస్య నెదురుకొనవలయును ఏలననస్వరాజ్య సంపాదనకూడ సీత్యరసౌఖ్యమునకే గాన “కిన్నరాక్షేప గోవింద కింభోగై రీవితేనవా, యేషామర్థకాంతీతంసో రాజ్యం భోగానుభానిచ, తఇమే ఆవస్థితా యుద్ధే పాణిణాంక్లృత్వా ధనానిచ” ఓకృష్ణా ఈ రాజ్యముతో నాకేమిపని! ఈభోగములే! ఈజీవితమే! యెవరినిమిత్రమీ రాజ్యము-భోగములు- గుఖములు- కొరబడుచున్నవో అట్టివారందరు తమ సౌజన్యము అను ధనములను గూడ విడచి యీ యుద్ధమునందుండిరి. అని అర్జునుడన్నట్లు ఏ శరీర సౌఖ్యము కొరకు మనము స్వరాజ్యము కావలయునని యనుచుంటిమో యట్టి శరీర సౌఖ్యము లేనప్పుడు ఈ స్వరాజ్యము మనకే! ఈ టీకాల రక్కసిచే గ్రసించబడుచున్న శరీరరక్షణకై యత్నింపక స్వరాజ్యమునకై యత్నించుట “శిరస్సుపోవుచుండగా కుండలము వట్టుకొని వ్రేలాడుచుండు నట్లుగా” ఉండును. ఇట్లే కొంతకాల ముపేక్షించినచో “పిట్టపోరు పిట్టపోరు పిల్లి తీర్చినది” అనునట్లు ఈ టీకాల రక్కసియే యీ స్వరాజ్య సమస్యను పరిష్కరించ గలదని నా నమ్మకము. ఎందుచేతననగా :- అరితేరిన యాంగ్లేయులైత్యులే యిది ప్రచారములోనికి వచ్చిన నాటసుండి జననవ్వు మధికమగుటయే గాక లెక్కకు మిరిస వ్యాధులచే పీడితులై చాలవరకు ప్రజలు బుద్ధి - జ్ఞాపకశక్తి - శరీరబలము - ఇంద్రియములు- మొదలగు వాటియందు కాళ్ళత దౌర్బల్యమేర్పడి చాల పనికిరాని వారగు

చున్నారని వారి పరిశోధనాఫలితములను ప్రకటించుట చేత.

వారి వరకు నేల! మన యగ్నివేశుడు మొదలగు ఋషులే దివ్యదృష్టితో వ్రాసిననచో ప్రస్తుతకాలపు వారంగీకరింపరు. కాని; మరి యే సాధన సంపత్తితో వ్రాసి యుండిరోగాని “వ్యాధి మింద్రియ దౌర్బల్యం మరణం వాఢిగచ్ఛతి । విరుద్ధ రసవీర్యాణి భుంజానో నాత్మవా న్నరః” విరుద్ధ గ్రవ్యము సేవించుటచే ననేక రోగములు - ఇంద్రియ దౌర్బల్య మేర్పడుటయే గాక తుదకు మరణముగూడ సంభవించును.

..మండ్యాధ్య- వీసస్సు- దకోదరాణాం- విసోఫట కోన్యాద భగందరాణాం । మూర్ఛామదాధ్వాన గలామయానాం పాద్మామయ స్వామ విషస్యచైత । కిలాస కష్ట గృహణీగదానా శోమసృపిత్త జ్వర పీన సానాం । సంతానదోషస్య తదైవమృత్యోః విరుద్ధ మన్నంప్రదంతిపేతుం” తా! విరుద్ధాన్నము సేవించిన నపూసకత్వమును - గుడ్డితనము - వీసస్సుము - దకోదరము () విసోఫటము - ఉన్యాదము - భగందరము- మూర్ఛ- మత్తు- కడుపుబ్బరింపు- కంఠరోగములు, పాండురోగము - ఆమ దోషము- కిలాసము (పొడలు) - కుష్టు - గ్రహణి - త్వయ - రక్తపిత్తము - జ్వరము- వీసస- సంతానదోషము (పుట్టిన సంతానము రోగములుతో గూడియుండుట) - మృశ్యువు, మొదలగువాటిని కలిగించును. అని వ్రాసియుండిరి ఇదిప్రస్తుత పాశ్చాత్య పరిశోధనలకొత సన్నిహితములో నున్నదో చూడుడు! ఇంకనూ వీరిపరిశోధనల కందనిక్రొత్త విషయములు కూడ వ్రాసియుండిరి. ఇట్టి మనపూర్వుల యపూర్వ విజ్ఞానమునుజూచి సంతోషించుట లేను సరియేకదా వారిమాటను ఉన్యాదాలాపముల క్రింద లెక్కించి వారిని హేళనచేయుట మనకు స్వభావమై యున్నది. ఇందు; యే పాశ్చాత్య దేశములలోనో వారి పూర్వులచే వ్రాయబడి యుండినయెడల; వారి పూర్వుల విజ్ఞానమును గూర్చి యెంతగర్విం చెడివారో! ఎంతగా పొగడెడివారో గదా! కనుక మనమిప్పటికైనను కండ్లు తెరచి టీకాల బాగుండి భారత దేశమును రక్షించి యారోగ్య వంతముగా చేయుటకై యత్నింప వలెను,

“ఉద్యమేవ హి సిద్ధంతి కార్యాణి నమనోరథైః”

కదా పైపెచ్చు సవాయి-క్షయ-కష్ట - రాచపుండు వ్యాధినియా- ఎంస్సె ఫెలామెల్లిన్ అను ప్రధాన నాడులకు సంబంధించిన తరుణవ్యాధి- ఏనుగగజ్జ-కంఠ మాల- జీర్ణకోశములోను, పేగులలోను బాధలు, మేహప్రణములు - వెన్నపాము బిగతీనుకొనిపోవుట- శిరోవ్యాధులు- చిన్నబిడ్డగుణము,- మొదలగు అనేక దుర్భరవ్యాధులను కలిగించుచున్నది. దీనివలన వేలకు వేలు మృతిచెందుచుండిరి. చావగా మిగిలిన వారలకు బుద్ధి-జ్ఞాపకశక్తి- శరీరబలము- ఇంద్రియబలము-వీటి యందు దౌర్బల్యము- ఇంద్రియవైకల్యము- మొదలగు నవి యేర్పడుచున్నవి. ఈటీకాలవలన కలిగిన వ్యాధులచే పీడితులగువారిలో నూటికి 40 మంది జీవించుట కన్న మరణించుటయే మేలనెడి దుస్థితియందున్నారు. ఇది వచ్చినప్పటినుండి మరణసంఖ్య యధికమయినది. అని తమ పరిశోధనా ఫలితములను ప్రకటించియుండిరి.

1924 సంవత్సరమున ఇంగ్లాండు వేల్స్ దేశములలో

5039 మంది ఎనిఫేటిస్ లెథార్జికా వలనను

397 మంది మొదడు వెన్నపాము జ్వరమువలనను

777 మంది తిరుణమగు షోలియోమైలెటిస్ వలనను

83 మంది షోలియో ఎన్సిఫేటిస్ వలనను

62:6 మొత్తముమందికి పైవ్యాధులు కలిగినట్లు ప్రభుత్వమువారి యారోగ్య కాఖాధికారులు ప్రకటించిరి. అందు 2200 మంది మరణించిరి. పూర్తిగా నారోగ్యమును బడసివారు 1576 మంది: ఉన్నాదము మొదలగువాటిచే బాధిగా చెడిపోయినవారు 2540 మంది యని వాగిరి.

ఈపై ఫలితమును గమనించిన పిమ్మట ఇంగ్లాండు - వెల్స్ మొదలగు దేశములయందు ఈ టీకాల నిర్బంధ చట్టాన్ని పెట్టనే తీసివైచి దీని విషయమై యింకను పరిశోధనలను జరుపవలయునని నిర్ణయించిరి. కాని, మన హిందూదేశములో మాత్రము తీసివేయక యిప్పటికిని తీవ్రమగు నిబంధనలతో నమలు జరుపుచున్నారు. అయితే యింత దుష్టమయినదియు, పరిశోధనావస్థ యందు కలదియునగు ఈ పద్ధతిని వేలకువేలు వెచ్చించి బలాత్కారముగా ప్రజలలో ప్రవేశ పెట్టుటలో ప్రభుత్వమువారికి నేమి ప్రయోజనమని కొందరున్ను; అంత నష్టమును చేయనెడల నేల యములు జరుపుచురని కొందరున్ను; ఇట్లు మన యమానుకపు ప్రజలు అనుకొనుట మనము వినుచున్నాము. అట్లునుకొన వలయు

ననియే వారి యభిప్రాయము కూడాను. కనుక వారి సందేహమున కీ క్రింద సమాధానము వ్రాయబడుచున్నది.

ఏదియైనా యొక క్రొత్త విషయమును కనిపెట్టినచో దానిని గూర్చి తొలుత పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనచో కార్యరూపము లోనికి తెచ్చుట కాస్త్ర సమ్మతమైన పద్ధతి. అందుచేతనే “నవ్య ప్రతాభ్యాం సందేహ మవాపో హ్యచరేత్త్రియాః” అని సుశ్రుతుడు;

“స్వకాస్తేణ” విమృశ్యబుధ్యా | వికల్పయే ద్దృవ్యరస ప్రభావాత్ || విపాకవీర్యాజి తథాప్రయోగాత్,, అని న్యంతరియు వచించియున్నారు. పాశ్చాత్యులపద్ధతి గూడ నదే. అందుచేతనే, వారేదైన క్రొత్తవిషయమును కనిపెట్టినచో తొలుత జంతువుల మీదను, పిమ్మట మనుష్యులమీదను, పరిశోధనలు జరిపి ఫలవంతమైనప్పుడు కార్యరూపము లోనికి తెచ్చుట వారి ఆచారమైయున్నది. ఆపాకారమే యీ టీకాలనుగూర్చి తొలుత కొన్ని పరిశోధనలనుజరిపి యుండిరి, వాటివలన కాలికముగానో జైరికముగానో కాని యాభాసఫలములు కనిపించినవి. దానితోనిది చాలా మంచిదియనే యభిప్రాయము గల వారై పెట్టనే తమ దేశములోను, ఇతర దేశముల కీపద్ధతిని; బోధించి యాదేశములలోను, ఈ పద్ధతిని కార్యరూపములోనికి తెచ్చియుండిరి. కాని, దీనివిషయములో దృఢమైన నమ్మకము లేకుండుటచే దీనివలన కలిగెడు ఫలములను గమనించుటకై రాయల్ కమిషన్, ఆండ్రూ “కమిటీ- రోలెష్ట్” కమిటీ మొదలగు కొన్ని సంఘాల నేర్పాటుచేసిరి. ఈ సంఘముల వ్యారా దీనివలన నష్టమే యధికముగాని ఫలమేమియులేదనెడి విషయమెప్పుడు తెలుసుకొనబడినదో అప్పుడే యీ పద్ధతిని, తీసివైచిరి. ... కాని దీనినిగూర్చి యింకను పరిశోధనలుసలిపినచో మంచిఫలమును పొందవచ్చుననెడి యాకాపికాచము వారిని పీడించుచునే యున్నది. అయితే ఈ పరిశోధనను స్వదేశములో సల్పినచో పరిశోధన పూర్తియగుసరికి తమ దేశము ఖాళీ అయ్యేట్లు కన్పించినది. అందుచే, స్వజన నాశనమున కాత్మ యంగీకరించలేదు పోయెడు, ఇతర దేశములలో జేయుదమన్నచో లాభనష్టములను గుర్తించిన స్వతంత్ర దేశములు ఏవియు, దీనిని సంగీకరించలేదు. అందువలన దీనిని నుపయోగించుటకు తగిన దేశమేది? అని తీవ్రముగా నాలోచించుసరికి పరంత్రమైన మన భారతదేశము

యీ వస్తువుల యందలి దుర్గంధము వలనను
యీ వస్తువులయందు మానసి కోద్రేకమును
గలిగించు స్వభావముండుట వలనను సాత్విక
జీవనము చేయదలచినవారు వీనిజోలికి
పోలేదు.

6. పాలు, పెరుగు, వెన్న, మీగడ, నెయ్యి
మొదలగు ద్రవ్యములను వాడినప్పుడు వాని
యందలి జారుదల గలిగించే చమురు
పదార్థము అన్నమునకు జారుదల గలిగించు
టకును అన్నము మురిగి పోకుండు కాపాడు
టకును ఉపయోగించును. ఇంతేగాక పప్పు
పదార్థములు చమురు పదార్థములు దేహ
పోషణకు అనుబంధ ద్రవ్యాలుగా గూడ
ఉపయోగించును. అయితే చమురు పప్పు
పదార్థములు జీరణ క్రితకు-వగా నున్న
వారికిని రోగము పడినవారికిని మేలుచేయక
కీడుచేయును. ఉద్రేకముకలిగించే మిరియము,
మిరపకాయ, అల్లం, శొంఠి, వెల్లలి, నీరుల్లి
మొదలగునవి గూడ రోగములయందు కీడు
చేయును.

ఎటువచ్చి ఆరోగ్య కాలములందేగాక అనా
రోగ్యకాలము లందును మేలుచేయునవి కూర
గాయలు. ఈ సంగతులు చిరకాలముగా
ప్రకృతివైద్య సాంప్రదాయమువారు చెప్పు
చున్నవేను. ఈ మధ్యనే అలోపతి సాంప్ర
దాయమువారుగూడ రాసాయనిక పరిశోధ
నలుచేసి కూరగాయలు దేహరోగ్యమునకు
ఎంతయేని అవసరమని కనుగొనిరి. అలహా
బాదు యూనివర్సిటీకి సంబంధించిన విజ్ఞాన
శాస్త్రపీఠాధిపతు లగు యాన్. ఆర్. థార్
గారు ధాన్యములలోను భర్తీచేయుటకును
దేహరోగ్యమును కాపాడుటకును కూర

గాయల ఆవశ్యకతను 1946 డిశంబరులో జరి
గిన అఖిలభారత వైజ్ఞానిక సభలో శల
విచ్చియున్నారు.

కూరగాయలయం దేమియు లేదు. అవి జీర
మైనను గావు. అందులో కేలరీలుగూడ ఏమీ
యును లేవని కొంతకాలము క్రిందటి వరకును
అలోపతి వైద్య సాంప్రదాయమువారు
వాదించుచుండిరి. కూరగాయలు వండుటలో
గూడ నీరంతయు పిండి పారబోయవలయు
ననియు వారు వాదించుచుండిరి. కూరలు
వేపుడుగా తయారుచేసినప్పు డందలి ఆహారపు
విలువ నూటికి నూరుపాళ్లలో యెక్కు-వగు
ననియు వాదించు చుండిరి.

కూనూరులో చేసిన ఆహారపరిశోధనలం దివి
యన్నియు తప్పు టభిప్రాయములని తేల్చి
వేసిరి.

కూరగాయలయం దేమి గలదు? కూరగాయల
యందు కేలరీలలో ఆహార విలువ చాల
స్వల్పముగనే యున్నది. అయితే ఎందు
సేంద్రియ లవణములు యెక్కు-వగా గలవు.
సేంద్రియ లవణములననేమి?

మన దేహములోపల ఉన్నదంతయు పచ్చి
మాంసము. ఈ మాంసమును మురిగిపోకుండు
కాపాడుటకు భగవంతుడు రక్తమునందు
తొరసంపదను నింపి యున్నాడు. తొర
సంపదతో గూడిన రక్తము అనుక్షణమును
దేహమునందలి ప్రతి కణమునకు యీ తొర
సంపదను పంచిపెట్టును. దేహమునందు క్రుళ్లు
పుట్టకుండు కాపాడును. దేహమునందలి
రక్తములో తొరసంపదను వృద్ధిచేయు
లోహము లేవనగా :- పొటాషియం,
సోడియం, కాలియం, మెగ్నీషియం, లోహము,

(ఔటిల్ కేటి 3)

ప్రకృతిచికిత్స

=====

మందు వైద్యమున నెట్టిదియో యే యుద్దేశములతో విరాజిల్లిన సత్యచికిత్స యనబడునో యిండుక యోజించిన తదితర వైద్యములకును నీచికిత్సకును గల వ్యత్యాసమును, దాన ప్రకృతిచికిత్సాప్రాముఖ్యమును స్పష్టపడ గలదు. సమస్తజాడ్యములు మనము భుజించు నాహారమును బట్టియు, మన ప్రవర్తనము బట్టియు, పూర్వజన్మమున జేసిన కర్మలను బట్టియు, నాపాదించుచున్నవి. కొందఱు నూత్నజీవుల వలననే వ్యాధులు కలుగునని చెప్పెదరు. కాని అందు కొంత నిజమున్నట్లు కనుపించినను అది కేవలము బాహ్యకారణము గాని దుష్టాహారవిహారములే సర్వరోగోత్పత్తికి ప్రధమకారణములనకతప్పదు నూత్నజీవులుసైతము విరుద్ధాహారాదులచేతను, దుష్టప్రవర్తనము చేతను, శరీరమున నేర్పడిన విషాదులయందే లేక వర్ధిల్లుజాలవు. కొందరి మతమున వెన్నునగల ఉంగరములును (స్పైనల్ వెర్టెబ్రే), అస్థులును వానివాని స్థానములు దప్పటచేత సర్వవ్యాధులు గలుగునని చెప్పబడుచున్నది. ఈ వెన్నుంగరములును, అస్థులును సైతము వానిస్థానము దప్పట దుష్టాహారాదులే కారణములని చెప్పబడుచున్నది. సర్వవ్యాధులకు కారణభూతిములగు దుష్టాహారవిహారాదులచే నానావిధములగు విషములు, లేక దోషాదు లుద్భవించి శరీరమున నానాదిక్కులకు వ్యాపించును. అట్లు వ్యాపించిన దోషాదులే రోగములని పిలువబడుచున్నవి. కావున నేవ్యాధియైనను చికిత్సించుటకుముందు దాని మూలకారణములగు దుష్టాహారాదుల దొలగింపబూనుకొనుట సంతుజ

డాక్టరు. శ్రీ యన్. శరభేశ్వరముగారు

డి. సి. హెచ్. యమ్., కడప.

నము. శరీరమున నుత్పన్నములగు విషాదులనే కొందరు అన్యపదార్థమనియు, మరికొందరు ఆమమనియు (మ్యూకన్) మరికొందరు టాక్సిన్సు అను విషమనియు, మరికొందరు వాతపితృశ్లేష్మము లనియు దోషాదులను పిలుచుచున్నారు. ఈవిషములు చేరిన దిక్కులను బట్టి వ్యాధులకు నానా నామము లిడిరి. ఒకవ్యాధిని జీకిల్సింపవలసినచో నే దిక్కున విషాదులు వ్యాపించెనో అదిక్కున నుండి వాని బహిష్కరించి యికముందు శరీరమున విషము లుద్భవించకుండునట్లు వ్యాధికి మూలకారణముల దొలగించుటయే యథార్థమగు చికిత్సనాటరగు. అట్లుగాక యేమి భుజించిననరియే, యెట్లు ప్రవర్తించిననరియే శరీరమున నున్న విషములను ఒక దిక్కుననుండి మఱి యొకదిక్కునకు అచ్చటనుండి హృదయాద్యవాయుములలోనికి నణచివేయు చికిత్స సర్వాసర్థదాయకము. పైనచెప్పినట్లు సర్వవ్యాధులకు కారణమొక్కటియే కావున నొకరోగితనరుగ్మతకై చికిత్సింపబడినప్పుడు నీరోగియై సతతారోగ్యవంతుడై శాశ్వతసుఖమున వెలుంగవలయును. గాని తాత్కాలికోపశమన మొనంగి మరలమరల ప్రబలతరరోగపీడితులజేయు చికిత్స యెట్టిదియో యోజింపుడు. శరీరమున సంతర్భూతములై దాగి నయమువేచి ప్రకృతిని నశింపజేయు దోషాదుల స్వాస్థ్యనంకట (ఏక్వైట్ డిసీజ్) రూపమున వెలువరించి రానున్న యపాయమునుండి కాపాడునదియే సత్యచికిత్స యనబడును. శరీరమున ప్రాణశక్తిని గమనించి దానిని మఱింత వ్యయపరచి నశింపజేయక దాని

యాధారమున రోగనివారణ చేయగడంగుట సరియగు చికిత్సకు లక్షణము. ప్రకృతి నాశకములై లోన యించుకైన నిముడ జాలని రస, విష పాపాణాదుల జొప్పించి అనహజములగు, శస్త్రము (సర్జరీ) అగ్ని (కార్బిల్ జేషన్), మొదలగు వానిని ప్రయోగించి వ్యాధిని మాటుపరుపక రోగోన్మాదలనము చేయునది నిజమగు చికిత్స.

నూతనముగ నాగార్జునాచార్యుల కాలము నుండి ప్రవేశపెట్టబడి రసగంధకాదులకే ప్రధానస్థాన మొసంగునట్టియు ప్రస్తుతము మన దేశములో వ్యాపకముగనున్న సిద్ధ వైద్యముగాక ఆత్రేయ, ధన్వంతరీ, ఛరక, వాగ్భట, శుశ్రుతాదులచే ప్రోక్తమైన లంఘన, వస్త్రీ, స్వేద, వమన, అంజనాది శోధనకర్మలే ప్రధానాంగములై శోభిల్లు సనాతనాయుర్వేదంబు ప్రకృతి చికిత్సాంతర్భాగమనుట నిర్వివాదాంశము. వేదోక్తమై కూనె, నీపుజస్టు, గ్రహమ్, ట్రాల్, బిల్లు మున్నగు పాశ్చాత్య వ్రముఖులచే విస్తరించిన జలచికిత్సయు ఆయుర్వేద ప్రోక్తమై పాశ్చాత్య వ్రముఖులచే పెంపొందిన యువవాసచికిత్సయు ప్రాణశక్తిని గమనించి స్వాస్థ్యసంకటముల గలిగించి రోగమును బహిష్కరించు అనపాయకరమగు హోమోపతి వైద్యమున, దోషాదులచే అస్వాభావిక ప్రవర్తనచే శరీరమున తారుమారైన అస్థులసమీకరించి వ్యాధుల మాన్పు అస్థిసమీకరణ చికిత్సయు, దుష్టాహారవిహారాదుల వలనను వంశక్రమాగతము గను స్థావరముల దప్పిన వెన్నుంగరముల సవరించి రోగోన్మాదలనము చేయు కసేరుకా (స్పైన్) సమీకరణ చికిత్సయు, విషాదు లడ్డ

గించుటచే అక్రిమముగ ప్రసరించు రక్త వాహికల క్రిమిపరచు మర్దన చికిత్సయు, నాడులకు, రక్తనాడులకు దాన్య మొసగు వ్యాయామ చికిత్సయు, రక్తదోషముల తొలగించు రక్తప్రక్షాళనచికిత్సయు, (బ్లడ్ వాషింగు మెతడ్) మనోదోషముల దొలగించు మానసిక చికిత్సయు, (మెంటల్ హీలింగ్) పూర్వజన్మ కృతములగు దుష్కర్మముల శాంతిసంగు కర్మవిపాక చికిత్సయు, శరీరమున లోపించిన వర్ణము (కోలర్) నొసంగి రోగముల బోగొట్టు వర్ణచికిత్సయు, మన శరీరమున లోపించిన లవణాదులను లోహాదులను గల పదార్థముల నియమించి సర్వవ్యాధులను బాగుచేయు పథ్య చికిత్సయు, (డైట్ క్యూర్) విద్యుత్ చికిత్సయు (ఎలెక్ట్రిసిటీ) ప్రకృతి చికిత్సాశాఖలు గాని ప్రత్యేక చికిత్సలుగావు. ఇతర వైద్యపద్ధతుల వారు వ్యాధినిరూపణము సరిలేనిచో వారి చికిత్సాఫలితము విపరీతముగ పరిణమించును. ఏలయన? వాని బాహ్యచిహ్నములచే రోగ నిర్ధారణచేసి వానినిసవరించు ఔషధముల వాడుదురు. రోగ మొకటియై ఔషధము మఱి యొకరోగమున కైనచో చికిత్స వేటుగమాటును ప్రకృతి వైద్యులన్ననో సర్వ వ్యాధులకు దుష్టాహారవిహారములును వానివలన గలిగిన విషములును కారణములగుటచే మూలకారణముల దొలగించుచు బాహ్యకారణముల నొకానొకప్పుడు, బాగుగ గుర్తించుటయందు పొటపడినను, అపకారము గలుగకపోగా కొంత ప్రయోజనమైనను కలుగకపోదు. అట్లని యాప్రకృతిచికిత్సకులకు నిదానము లేకపోలేదు. ఈ ప్రపంచమున వ్యవహరింపబడు సర్వనిదానముల మేళవింపజేసి రోగిని, పరీ

యీంచి మూలభావ్యకారణముల కనుగొనిన గాని సరియైన ప్రకృతివైద్యులు తృప్తిజెందరు. ఆయుర్వేదీయమగు అష్టాంగశరీర, ముఖవైఖరీవిద్య, అలోపతీవారు ఆనసరించు సర్వపరీక్షాపద్ధతులు చర్మమును పరీక్షించి వ్యాధిని నిరూపించు పద్ధతులు, కసేరుకా నిదానము, (స్పైసల్ డయాగ్నోసిస్) నేత్రములను బట్టి వ్యాధిని నిరూపించుట, (ఇరిడియా డయాగ్నోసిస్) కపాలమును పరీక్షించి వ్యాధిని నిరూపించు పద్ధతి మున్నగు పరీక్షాపద్ధతుల నేర్చి రోగనిర్మూలన చేయుటయే సరియైన ప్రకృతివైద్యుల ముఖ్యోద్దేశము.

స్వయంకృతాపరాధ జనితములగు వ్యాధులు ఒక ఘంటికవల్లగాని, చూర్ణము వల్లగాని శస్త్రమువల్లగాని లోనికి పంపించు విషము (ఇంజక్షను) వల్లగాని మనల విడనాడిపోవు నను రిత్తభ్రమ కల్పించి మరల మరల పూర్వాపరాధములనే జేయపురికొల్పి తుదకు

మృత్యుముఖమునకు నెఱజేయక వ్యాధి నిజ కారణము తెలిపి దానితోలగించి చికిత్సించి యికముందు రోగపీడితులుగారో నిరంతరము ఎట్లు పరిపూర్ణారోగ్యము బడయుజాలుదురో బోధించి లోకమున రోగులసంఖ్య తగ్గించుటయే యీచికిత్సా విధానముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము. కేవలము శరీరారోగ్యము మాత్రము ఆరోగ్యము కానేరదు. శారీరక, మానసిక, నైతికారోగ్యము లున్నగాని సంపూర్ణారోగ్యవంతు డనబడడు అట్టి పరిపూర్ణారోగ్యము ఈవైద్యవిధానము వలనమాత్రమే కలుగును. ఏలయన? ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదాయకమగు సాత్వికాహార భక్షణమును పెట్టి రాక్షసగుణదాయకమగు తామసాహారముల నిరిసించి చికిత్సించుటయే ప్రకృతి వైద్యుల ముఖ్యమతము. ఇట్టి చికిత్సావిధానము దేశమువ వ్యాపించిన బీదలు మొదలు నర్సులకును వ్యయప్రయానలు ఎక్కువ లేకయే సర్వవ్యాధులు బాగుచేసి కొనవచ్చును.

కుష్టుల సేవ రోగమును కల్పించునా?

టి. యన్. జగదీశన్ వ్యాససంగ్రహం

శ్రీ వినోబాజీ, డాక్టరందరు కుష్టురోగసేవ చేయవలయునని హెచ్చరించెను. వారికి కృతజ్ఞుడను. కుష్టురోగుల సేవచేసినచో రికి ఆ జాడ్యము అంటునను భయముకలదు. అదియెంత వరకు నిజమో తెలిసికొనుటకై లోకప్రసిద్ధి పొందిన వైద్యుల అనుభవములను యిందు క్రింద తెలిపెదను. అమెరికాలోని కుష్టునివారణసంస్థ అధ్యక్షుడు పెర్రీబర్గన్ యిట్లు

తెలిపెను. “ఏ యితర అంటుజాడ్యముతో బాటు దీనికిని శాస్త్రసమ్మతముగా కొంత జాగ్రత్త పడవలెను. వేలకొలదివైద్యులు, దాదులు, యితర ఉపచారకలు ప్రతిరోజు కుష్టులను తాకుచున్నను, యీ రోగము అంటుకున్నవారి సంఖ్య మిక్కిలి స్వల్పమే. డామియన్ అను క్రైస్తవ మత బోధకునకు యిది తగిలినమాట నిజమే. దానినే పెద్దగా

చెప్పెదరు. కాని దాని కారణములను గ్రహించరు." అమెరికా శాఖాధికారి డాక్టరు డెన్నీ దానినిగూర్చి ఎటులచెప్పిరి. "ఆ జాడ్యము తగులకుండా యీ మతబోధకుడు యేమియు జాగ్రత్తపడలేదు. ఆ రిమధ్యనే కూర్చోనెను. నా రు వండిన అన్నమునే తినెను. వారు వ్రత కిన బట్టలనే కట్టెను. వారు వండిన గొట్టము లోనే పొగపీల్చెను." ఆయన తరువాత ఆ పనినే 48 మేండ్లుచేసిన డట్టన్ గారికి యీ జాడ్యము అంటలేదు. ఆయనతో పనిచేసి దాయాలు, మరియుమ్మ, లియో పోలిన్ లకును ఎది తగులలేదు. కొంచెము జాగ్రత్త పడినచో ఆ జాడ్యము తగులదని వారు ఋజువుచేసిరి. కుష్మరోగులను తాకుటవలన అది తగులదు. ఈ సంస్థయేర్పడిన డెబ్బది యెనిమిది మేండ్లలో యీ డేమియన్ కు గాక మరియొక్కరికే అదితగిలెను. ఒకమచ్చ మాత్రమే యేర్పడెను. 73 వ మేటగూడ, ఆయన వారలకు సేవచేయుచునే యున్నాడు. ఫిలిప్పైను దీవులలో 1907 లో యేర్పడిన కుష్మ శరణాలయము ప్రపంచములోనికెల్లా పెద్దది. అచ్చట ఒకమతబోధకునకు, ఒక కూలివానికి అది తగిలెను. మతబోధకునకు కుష్మాకాదాయనిఅనుమానముకలిగెను. కూలి వానిసోదరుడు అదివరకే కుష్మతో బాధపడుచుండెను. "మానిలాలో 264 మేండ్లనుండి పనిచేయుచున్న కుష్మరోగ చికిత్సాలయములో వైద్యునకుగాని, దాడికిగాని, సేవకు

నకు - ని, అది తగులలేదు" అని డాక్టరు కెర్రీక్ చెప్పెను.

'న్యూఆర్లియన్సులోని బోగ్గియోలీ అను మత బోధకునకును' బ్రెజిల్ దేశపు డేనియల్ అను మతబోధకునకును, ఇండియాలోని మేరీ రీడుకును కుష్మవచ్చినదని చెప్పెదరు. మొదటి రిద్దరికిని అది కాదనే అనుమానముకలదు. అచటనుండు వైద్యులకు వైద్యులకు రాక వీరికి వచ్చుట ఆశ్చర్యకరము. అదివరకే తగిన కారణము లుండవలెను. మేరీరీడ్ ఏడుమేండ్లు ఇండియాలో పనిచేసెను. కాని కుష్మరోగుల శాలలోకాదు. అమెరికావచ్చి కుష్మకలదని కనుగొనెను. ఇండియాకు తిరిగివచ్చి కుష్మ శాలలో పనిచేసెను. అప్పుడది మాయమయ్యెను. లూజియానాలో 52 మేండ్లనుండి కుష్మరోగశాల యుండెను. ఈ రోగులతో సంబంధములేని ఒకరికి యీ జాడ్యముతగిలెను. అయినను 52 మేండ్లకు యిది ఒకటే నిదర్శనము. డాక్టరు బ్రీడి చెప్పినమాటలు గమనించవలెను. "మామూలు స్పర్శవల్ల అది తగులదు. శాస్త్రప్రకారము నడిపిన ఆశ్రమములో ఆసలే తగలదు." ఈపని చేయ బోవువారు చావబోవుచున్నారను చింకములు పలుకనక్కరలేదు. బాల్యములో తప్ప యిది అంటదు. ఈ పురుగులతో టీకాలు వేసినను ఈ జాడ్యము కాలేదు. భయము పోవలెను. వీరత్వముమాట విడువవలెను. సేవమట్టుకు చేయవలెను.

నక్షత్ర వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, "పకృతి వైద్య" వసు గ్రంథము రు 0-8 0 ల పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.

శ్రీయోగాశ్రమము (పోస్టు) మనులతోట (Via) కేపల్లి.

గుంటూరు జిల్లా.

ఎరువులు—మూలికలు.

జె. సి. కుమారప్ప.

ఆహారమునకును, ఉద్రేకమునుగలిగించు రసాయనములకును గలతేడా మానవ జీవితమునందు గుర్తింపబడినది. మానవులు చాలినంత ఆహారమును మామూలుగా తినుచుందురు. శరీరపోషణకు అవసరమగు ద్రవ్యములన్నియు అందుండియే లభించుచున్నవి. పాలనుఉదాహరణగా గైకొనుడు. అందులో కొవ్వు, మాంసకృత్తులు, లోహపదార్థము, సున్నము మొదలైన వన్నీ తగురీతిని ప్రాణశక్తితోపాటు అంతర్భూతమై యున్నవి. ఏ కారణము వల్లనైనా గాని, పాలలోని శక్తికిమించిన ప్రాణశక్తి రోగికి కావలసియున్నచో, పార్కు-లీవరు లేక కాడ్-లీవరు మొదలగు ప్రత్యేక మందులు వాడి దానిని పూర్తిగావించుచున్నాము. కాన మందులకును ఆహారమునకును గలయీతేడా అందరికి గ్రాహ్యమైనదే. రోగి యొక్క సీతిననుసరించి అవసరమగుమందు నిర్ణయ మగు మోతాదులలో ఇవ్వబడును. వయస్సును, అవసరమునుబట్టి మందులు, మోతాదులు మారుచుండుట సహజమే. రాత్రి కాలమునందు క్లబ్బులలో నృత్యగాన కాలక్షేపముయందు పాల్గొనగోరుదురు, ఉత్సాహభంగము కలుగ కుండుటకుగాను కావలసిన తాత్కాలిక శక్తి నుత్పన్నము గావించుటకు అఫిని, నల్లమందు మొదలగు మూలికలను సూదిమందులుగా నుపయోగింతురు. ఆమూలికలను శరీరములోనికి యెక్కించగానే నూతన శక్తి ఉత్పన్నమైనట్లుండును. కాని కొంత సేపైనతర్వాత ఆ ఉద్రేకవస్తువుల వలన కీడు తప్పక అనుభవములోనికి వచ్చును. నాడీకూట మికిని, కండరదళమునకును మామూలుకంటె

యెక్కువపనిని కల్పించకుండా సహజజీవిత విధానము ననుసరించి జీవించగోరువారు మాత్రము పుష్టికరమగు సమగ్రాహారమును మాత్రమే తృప్తిగా కుడుచుచుందురు.

అనారోగ్యపరులకు మందులు అవసరము. ఉద్రేక పదార్థములు మాత్రము శరీరమునకు హానికరములు. ఆహారము,మందులు,మూలికాప్రయోగము-ప్రత్యేక పరిస్థితులకు అనుకూలమగును. మామూలు మానవులకు ఆహారము—జబ్బువారికి మందు—ఉద్రేకమును కోరున రికి మూలికలు ఉపయోగించును.

సస్యములకు కూడా యీ మూడువిధానములు అనువర్తించును. జంతువులకువలె సస్యములకు కూడా ఆహారము అవసరము. సీటిద్వారా సస్యములు గాలిలో నుండి, భూమిలోనుండి ఆహారమును బడయును. మామూలు యెరువులో యేదైనా ప్రత్యేక కొరత కలిగినచో, దానిని పరీక్షించి తెలుసుకొని ఆలోచించు పూర్తి చేయవచ్చును. మానవశరీరములనువలె సస్యములనుకూడా మూలికలతో ఉద్రేకింపజేయవచ్చును. ఇది అసహజమార్గము. సస్యాభివృద్ధికి కావలసిన లోహ పదార్థములలో చాలవరకు, భూమిలోని జీవకణముల ద్వారా సస్యములు ఆకరించుకొనునంతవరకు, ప్రకృతియే వాటికి అందజేయుచున్నది. ఈ జీవకణములు సస్యాభివృద్ధికి అవసరమగు యావత్పదార్థములను స్వీకరించి, జీర్ణించుకొనుట కనువగువిధమున వాటికి అందించు చున్నవి. జంతువులు సహజముగా ధాన్యాదులనే ఆహారముగా తినుచున్నవి. వాటి పోషణకు కావలసినంతవరకు

కాటిని జీరించుకొని మిగతా పదార్థములను మలరూపమున భూమిలోనికి వ్యాపింపజేయుచున్నది. భూమిలోని సూక్ష్మజీవకణములు అట్టిమలమును ఆహారముగా తయారుచేయును. ఈ క్రమము నిరంతరాయము? జరుగుచునే యున్నది. అవసరము యేర్పడినప్పుడే మానవు డీక్రమముతో జోక్యమును కలిగించుకొనవలెను.

సస్యములకు దొడ్లలోని యెరువు, సూక్ష్మజీవకణములు మొదలగునవి సహజముగా ఆహారము. మానవ ఆహారములో పాణి శక్తిని గలిగించి జీవితాభివృద్ధికి తోడ్పడునట్టి జీవకణములవంటి పదార్థములు కొంతవరకు పై యెరువులలో నున్నవి. జీవకణములు, పాణి పోషణపదార్థములు మానవునికివలె సస్యములకుకూడ అవసరము.

వరదలువచ్చి కొట్టుకొని పోయినప్పుడు సహజముగా భూమిలోనుండు లోహపదార్థము—తొరములు లోపించవచ్చును. కొన్ని రసాయనములను ఉపయోగించి ఆలోటును పూడ్చుట అవసరము. జబ్బుగానున్న శరీరమునకు మందించి భాగుచేయుటవంటిది యీ విధానము. వ్యధిని పరిశీలించి యోగ్యతగల వైద్యుడు రోగికి తగినమందుల నెట్లు ఉపయోగించునో, అట్లే మనము భూమిలోవేయనున్న పత్త్రేక పంటలననుసరించి, భూసారమును పరిశీలించి, రసాయనిక యెరువులను పుష్కరముగించవచ్చును. భూతత్వశాస్త్ర పాండిత్యముగల రసాయనిక శాస్త్రజ్ఞుని సలహా లేకుండా కృత్రిమ రసాయనిక యెరువులను పయోగించుట వైద్యమునెరుగని సాధారణమానవుడు రోగికి మందిచ్చుటతో సమానమైనది. దాని

వలన కలుగు ఫలితములు ప్రమాదకరములు. కాన కృత్రిమ రసాయనపు యెరువులు సస్యములకు ఆహారములు కావు. అవి భూలోపములను సవరించు మందులుమాత్రమే.

అఫిని, నల్లమందు మొదలగు మూలికాప్రయోగమువలన, శరీరము అసాధారణవేగముతో పనిచేయుట యెట్లుసాధ్యమో, అట్లే సస్యములనుకూడా ఓషధి ప్రయోగముచే అసాధారణవేగముతో పనిచేయించుటకు వీలున్నది. రసాయన యెరువులవలన మార్పులు కలుగజేయవచ్చును. కాని అవి అనారోగ్యకరములు. యోచనలేని అస్వభావికపు పనులు.

శరీరమునకు అవసరమగు పోషణ పదార్థములను తృప్తిచేయుటయే సస్యోత్పత్తికి ముఖ్యదేశ్యము. ఆహారముగా నుపయోగపడు సస్యములుకూడా ఆరోగ్యకరముగను, సహజమైనవిగను పుష్టికరముగను ఉండవలెను. మన దేశములో యెక్కువగా శాకములును, ధాన్యాదులును ఆహారపదార్థములు. కృత్రిమ యెరువులు మన ఆహారపదార్థగుణమును మార్చునుకాన, మనము తిను ఆహారమెట్టిదో, యెట్టిమందులులేక మూలికా ప్రయోగము చేసిన భూమియందు ఉత్పత్తి చేయబడినదో, యోచించి తెలుసుకొనవలసిన అవసరమేర్పడుచున్నది. ఏస్థితియందైనను అనుకూలముగాని రసాయనములను భూమియందు యెరువుగా ఉపయోగించుచో, దానిఫలితము మానవుల ఆరోగ్యముమీద ప్రతిబింబించును.

న్యూజేలాండులోని ఆహార ధాన్యాదులలో చాలావరకు రసాయన యెరువులు వేయబడిన భూములలో పండింపబడుచున్నవి. అచటి

ప్రజలు కీళ్ల జ్వరముతోను, గొడబిళ్లలతోను, దంతవ్యాధులతోను బాధపడుచుండుట గమని యాంశము యున్నది. కాన న్యూజెలాండు ప్రజల శారీరక, మానసాభివృద్ధి సంఘపరి శోధన శాలాధికారి డాక్టరుచాప్మను కొన్ని పరిశోధనలు సలిపెను. ఆల్బర్డుపర్వతగ్రామరు పాతశాల విద్యార్థి వసతిగృహము నందు 60 మంది విద్యార్థులను, ఉద్యోగ బృందమును, ప్రత్యేక ఆహారము దుంచెను. రసాయనిక యెరువులను వేసి పెంచినపండ్లు, యితరసస్యములు, కూరగాయలు మొదలగు టికి బదులు, దొడ్లలోని మామూలు యెరువువేసి పెంచిన పండ్లు వగైరాలను వారికి ఆహారముగా యిచ్చెను. శరీరబలమునందు విస్పష్టమగు వృద్ధి కాన్పించెననియును, సామాన్యమగు యితర జబ్బులు నివారింపబడెననియును, పంటిబాధ తగ్గిపోయె ననియును ఆయన నివేదికలో తెల్పియున్నాడు. లోగడ యుద్ధములో సిపాయీలుగా చేర్చుకొబడిన వారిలో నూటికి 40 మంది పంటిజబ్బువలన పనికిరానట్లు నిర్ణయపబడెను. భారతీయులు సమగ్ర ఆరోగ్యవంతులు కావలయునన్నచో రసాయన యెరువులను ఉపయోగించుటను గురించి యెంతయో యోచించ వలయునని యీ పరిశోధన మనలను హెచ్చరించుచున్నది. ఇందు ముఖ్యమైనది ఆహారమునకు సంబంధించిన విషయము.

భూసారసమస్యను దృష్టియందిడుకొని ఆలోచించుచో, రసాయనికపు యెరువులు భూమిలోని క్షారపదార్థములను హెచ్చించునట్లు తేలుచున్నది. బెంగాలులోను, బీహారులోను కొన్ని ప్రాంతములప్పుడే యీవిధమగు అనను

కూలతకు లోనైనవి. రసాయనికపు యెరువులను ప్రయోజన కరముగ జేయుటకు భూమిని కొంత లోతువరకు త్రవ్వి వీటిని వేయుట మంచిది. వాటిని భూమి పైభాగమున చల్లి సరిచేయుట నిష్ప్రయోజనకరము. లోతుగా యెరువులు వేయుటకు భూమిని లోతుగా త్రవ్వుట, యెక్కువగా నీరు కట్టుట అవసరము. మన దేశములోని వ్యవసాయము వరముమీద ఆధారపడియున్నది. ఇటీవలిలో లోతుగా త్రవ్వి యెరువులు వేయుట జూడమాడుట వంటిది. ఎంతో డబ్బును వెచ్చించి, కష్టపడి పనిచేసినను సకాలములో వరము కురవక పోవచ్చును. ఈ విధముగా భూమిని బలపరుచుటలో విశేష ద్రవ్యమును వెచ్చించగల శక్తి మన వ్యవసాయదారులకు లేదు.

ఏభూమియందైనను కృత్రిమ యెరువుల నుపయోగించుటకు ముందు, భూమిని జాగ్రత్తగ పరీక్షించి అందేమి పండించగోరుచున్నామో నిరయముగావించుకొనవలెనని నే నిదివరకే తెల్పియున్నాను. ఇట్లుచేయుటకు భూతత్వమును తెలిసిన వ్యవసాయ రసాయనికులు, సక్రిమజ్ఞానమును పొందినవరు దేశమంతటా వుండవలెను. అట్టివారి సాయము లేకుండా వ్యవసాయదారులకు రసాయన యెరువుల నిచ్చుట శుద్ధతెలివితక్కువ. ఉపయోగము తెలియని రోగులచేతికి అభిని, నల్లమందు మొదలగు విషములను యిచ్చుటతో నమానమైన దీ పని. కాన భూమిని బలపరుచుటకు రసాయన యెరువుల నుపయోగించవలెనన్నచో వ్యవసాయ రసాయనశాస్త్రజ్ఞులు యెక్కువగా అవసరమై యున్నారు.

వీరిని యెక్కడనుండి విరివిగా దిగుమతిచేయ వలెను?

పై సందర్భములన్నీ మనస్సునందుచుకొనుట వలన అక్రమ సలహాలకు లోనైన మనకేంద్ర ప్రభుత్వము, రసాయనయెరువుల నుత్పత్తి చేయుటకు తీవ్ర ప్రయత్నములను సల్పుచు న్నదని తెలుసుకొనుట కెంతయో విచార పడుచున్నాను. బీహారులోని సింధ్రి అను ప్రాంతమునందు, ఈ యెరువుల నుత్పత్తి చేయు యంత్రా, రమునకు 12 కోట్ల రూపాయలవిలువగల విదేశీయంత్రములను దిగుమతి గావించ యత్నములు జరుగుచున్నవి. ఆ యంత్రాగరమునకు కావలసిన మిగతా

పరికరముల నిమిత్తము మరియొక 10 కోట్ల రూపాయలు ప్రత్యేకించ బడినవి. నిజమగు అభివృద్ధిని అరికట్టు విధానమునకు బదులు, సమగ్రముగా యోచించి ప్రయోజనకరమగు విధమున పరిశోధనలను గావించి, ప్రస్తుతము వృధాయగుచున్న ద్రవ్యాదులను పొలమునకు తగిన యెరువులుగా మార్చు యేర్పాట్లు గావించుటగాకయని ఆశించుచున్నాను. అట్టి విధానమువలననే మనకు ఆరోగ్య కరమగు ఆహారము లభించును. ప్రజలకెట్టి నష్టము కలుగుచున్నదో యోచనచేయకుండా స్వలాభమే జీవితప్రధానోద్దేశ్యముగాగల, విచక్షిత నెరుగని పరపీడ, పరులబారినుండి అట్టివిధానమే మనలను కాపాడగలదు.

బాలింతరోగి—చికిత్స

వేమూరికి రెండు మైళ్ళ దూరములో బూతుమల్లి అను గ్రామమునందు ఒక చాకలి మనిషి 31-1-47 వ తారీఖున షుమారు 40 సంవత్సరముల వయస్సు గలది ప్రసవించినది. ప్రసవించగానే ఆ శిశువు చనిపోయినది. తరువాత ఆ స్త్రీకి 4 గు రోజులవరకు విశేష మైన మైలలయినది. ఐదవ రోజున తెల్లమైల గూడా విశేషముగా అయినది. మామూలుగా మూడవ రోజున అన్నము పెట్టినారు. అన్నము పెట్టినది మొదలు ఆ బాలింత పరుండి నిదుర పోవుట ప్రారంభించినది. ఆ రోజుననే జ్వరమూ, తలనొప్పి కొద్దికొద్దిగా ప్రారంభించినవి. ఇటుల ప్రారంభించినప్పటికీ వీరలు ఏవైద్యునికి చూపించక మామూలుగా అన్నము పెట్టి షార్ల పనిపాటలు వారుచూచుకొనుచుండిరి. తరువాత 11 డేవ రోజున కుడిచేయ్యి యెడమ కాలు పూర్తిగా చచ్చుపడిపోయినవి.

అప్పుటికి కూడా పాదాలు గోహించక 14 గవ రోజున అనగా ప్రసవించిన 14 గవ రోజున నావద్దకువచ్చి మానాళ్ళకు కొద్దిగా జ్వరము తగులుతూ యున్నది చూచివెళ్ళవలసినదిగా కోరినాడు. మగుసటి రోజున నేను వెళ్లి చూడగా ఉదయం 8 ది గంటలకు 104 డిగ్రీల జ్వరము సాయంకాలము 5 గంటలకు 105 డిగ్రీల జ్వరము ఉన్నది. కుడిచేయ్యి, ఎడమ కాలు పరిక్షించగా ఏమాత్రము స్పర్శజ్ఞానము లేకపోగా రక్తము గోళ్ళయందుగ నీ వేళ్ళయందు, నీ వున్నట్లు కనుపించలేదు. మిక్కుట మైన తపన, ముఖమునందు ఒక చమట, విశేషమైన దాహము, పిచ్చిమాటలు, లేచి పోవుట, నాలికయందు ద్రవరహితము, మీగాళ్ళు వాపు, మాడుపోటు, మగత ఈ యుపద్రవ లక్షణములు ఉన్నవి.

ఇంతటి ఉపద్రవ కరమైనవ్యాధి నుండి ఆమె
ప్రకృతి వైద్యావిధానముచే సంరక్షింపబ
డెను. కావున బాలింతరోగము లనిన భయ

పడనక్కరలేదు. ప్రకృతి మాతసహాయమును
అట్టి రోగులకు అందజేయుటకు ప్రకృతి
వైద్యాభిమానులు యత్నింతురుగాక.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్—బెజవాడ

సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాది పండుగనాడు ఈ పరిషత్ యొక్క ప్రారంభోత్సవము ఇంద్రకీలాద్రి పర్వతముకు
పడమటనున్న రామరాజనగరమున ఉత్సాహకరముగ జరిగెను. ఉదయం 6-30 గంటలకు సూర్యోపాసన, అదిత్య
హృదయస్తోత్ర పఠనముతో ప్రారంభమయ్యెను. బెజవాడ సబార్డినేటు జడ్జి శ్రీ జె. కుబ్జారావు బి.ఎ. బి. యల్
గారు అధ్యక్షత వహించిరి. శ్రీ అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు; శ్రీ పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారు,
శ్రీ చెన్నాప్రగడ భానుమూర్తిగారు వగైరాలు సదరు ఉత్సవమునకు విచ్చేసిరి.

ఈసంస్థ “ప్రకృతి ధర్మపరిషత్” అని పిలువబడుటకును, దీనిని సాధ్యమైనంత త్వరలో రెజిస్టరు చేయించుటకును,
పరిషత్ నిబంధనలను తియ్యరుచేయుటకును, నిబంధనల ప్రకారము కార్యక్రమమును, సాగించుటకును, ప్రకృతి
కళాకాలను ప్రారంభించుటకును తీర్మానించడమైనది.

ఈ సందర్భమున

విద్వాన్ కళావధాని, భమిడిపాటి అయ్యప్పశాస్త్రిగారు చదివిన

అ భి నం ద న ము లు

- సీ॥ స్వస్తిశ్రీచాందిక సర్వజిత్ సంవత్సరము విజయమ్ము సుఖమునొసంగ,
ఉత్తమంబై నట్టి యు త్తరాయణము నై భవములు మేలుశుభమ్ము లొసంగ
అభ్యుదయంబగునట్టి వసంతంబు సంపదల్ వృద్ధి పొసంగుచుండ
సంతోషమైనట్టి చైత్రమాసము మహాలాస్నాహంబుపండు వొసంగుచుండ
- గీ॥ శుక్ల పక్షమ్ము శ్రేయమిచ్చుచును నుండ, ప్రతిపదానందదంబయి వఱలుచుండ
భానువారమ్ము భవ్యమై ప్రబలుచుండ, ప్రకృతి మాతపోషించును బ్రజల నెపుడు.
- క॥ హితులను బ్రజలను వికసన్మతి మంతులజేసి ప్రకృతి మహిమమునక స
మ్మతిగని బెజవాడ మహాలాస్నతి కల్మిక్ రామరాజ నగరలరారుక.

ప్రకృతిమాత సర్వజనులకు నిరంతరము చేదోడు వాదోడుగా నుండి ఆరోగ్యమును, ఆనందమును చేకూర్చుగాక!

120 శేషీనుండి

తామ్రము, మేంగనీస్, తుత్తునాగము,
నిక్కెల్, అల్యూమినియం.

ఈ లోహములను మందులుగా వాడి
లాభము లేదు. ఏమనగా యీ లోహములు
నిర్జీవమైనవి. నిర్జీవలోహములు చైతన్యము

గల ధాతువులను రక్షింపఁ జాలవు. నిర్జీవ
లోహములు యెంత బాగుగా నూరినను అవి
నీటితో కలిసిపోక అడుగున పేరుకొనును.
నీటితో కలిసి, రక్తమునందు కలిసి తిరుగు
నట్టి సజీవమును, సేంద్రియములును నగు

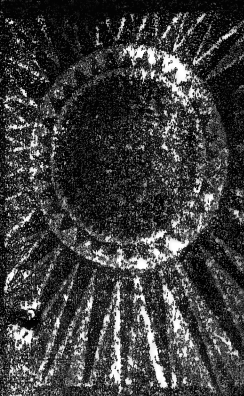
లోహములు అవసరమై యున్నవి. అవి యెల్ల
క్షారలయందును, పండియందును మెండుగా
నిండుకొని యున్నవి. అవి యేకూరయందెంత
గలవో మున్నుండు వ్రాసెదను. వివిధకూర
గాయల ఆహారవిలువలు యీ క్రింద యిచ్చు
చున్నాను. వేయింటిపాళ్లు

కూర	తేమ	మాంస	చమురు	సీడియ	పీచు	కర్బం
పేరు	కృత్తు		లక్షణ			హైడ్రజం
బీర	954	5	1	3	-	37
పొట్ట	941	5	3	7	-	44
దోస	964	4	1	3	-	28
సార	963	2	1	5	-	29
దొండ	923	20	3	5	30	19
గుమ్మడి	926	14	1	6	-	53
పండు						
బూడిద	961	4	1	3	-	32
గుమ్మడి						
వంకాయ	915	13	3	5	-	64
పచ్చిరామ	928	19	1	7	-	45
మలగ						

ఈ పట్టిక చూచినంతనే మన కీ సంగతులు
తెలియగలవు

1. ఈ కూరగాయలయందు వేయింట 915, మొదలు 964 భాగము జలమయముగా నున్నది. 2. ఈనీటితోకలిసి వేయింట 3 మొదలు 7 భాగములు సజీవసీడియ లవణము లున్నవి. 3. వీనిని జీరము చేసికొనుటకు జీర్ణక్రియ బలముగా నుండనక్కర లేదు. 4. ఈ కూరలయందు వేయింట 19 మొదలు 45 భాగములు మాత్రమే పిండిపదార్థము లున్నవి. గుమ్మడి పండునందు 53, వంకాయ యందు 64 భాగముల చొప్పునను పిండి పదార్థములుండుటవలనను, తరుణవ్యాధుల యందు వీని వాడుకను ఆయుర్వేద

వైద్యులు నిషేధించుచున్నారు. 5. మాంస కృత్తు గూడ యీ కూరలలో బీర, పొట్ట, దోస, సార, బూడిదగుమ్మడి కాయలయందు వేయింట 5 భాగములకన్న లేదు. మాంస కృత్తు గూడ యెక్కువగా నుండుట వలననే ఆయుర్వేద వైద్యులు గుమ్మడి (వేయింట 14 భా), వంకాయ (13 భా), రామములగ (19 భా.) దొండ (20 భా.) తరుణ వ్యాధు లందు నిషేధించుచున్నారు. ఎంత హెచ్చుగా నున్నను నూటికి 2 భాగము కన్న యే కాయకూర యందును మాంసకృత్తు యెక్కువ లేదు. పిండిపదార్థము గూడ నూటికి 5, 6 భాగము కన్న యెక్కువ యుండుట లేదు. కనుకనే పిండిపదార్థము యెక్కువగుటచే కలిగే మేదోవృద్ధి, మధుమేహము, పక్ష వాతము, జ్వరాదుల యందును, మాంస కృత్తు యెక్కువగుటచే గలిగే వ్రణాదుల యందును, మూత్రవ్యాధుల యందును యీ కూరగాయలను ధారాళముగా వాడుక చేసి రోగనివారణము చేయగలుగుచున్నాము. కూరగాయలయందు దింకొక సుగుణముగూడ నున్నది. ఇందు చమురుపదార్థము లేనేలేదు. వేయింట 1, 3 భాగములనెంత? అందు వలనగూడ తరుణములగు పైతృ వ్యాధులయందు కూరగాయలను ధారాళముగా వాడుక చేయవచ్చును. కూరగాయలు రోగ కాలమునందు రోగనివారణకు యెంతయేని ఉపయోగపడ గలవు. ఆరోగ్యముగా నున్న వారు వీనిని ధారాళముగా వాడుకచేయుదు రేని దేహమును రోగములు రాకుండా కాపాడుకొన వీలుగా నుండును.



ప్రకృతి

C. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
ACQ. NO. 49
DATE 10/1/47

విషయ సూచిక



15/5/47

మే
1947

విడి పత్రిక
6 అణాలు

నైకోపతి	...	129
అర్థములేని అనుకరణము	...	131
అలోపతీ అంతర్ వాణిజ్యమును అరికట్టినా?		133
జలము	...	137
ప్రకృతివైద్యము	...	143
ఆంధ్ర ప్రకృతిధర్మపరిషత్ బెజవాడ పట్టణశాఖ		150
ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్	...	153
హెరిడిటీ	...	156
ఉపేక్షించిన సేవ	...	158
విశ్వాసవైద్యం యెదిరి రామనామము...		159
భారత గ్రామాలు వృద్ధిచేయాలి		

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

నూర్వ్యకిరణ చికిత్సాగ్రంథములు	పొగచుట్ట - ముక్కు పొడుం	0 4 0	3. భాగము	1 8 0
సునిశిత వైద్యం	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	4,5,6 7. భాగములు	
ప్రాథమిక భాగం	టీకాల ఖండన	0 1 0	ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
గర్భచికిత్స	బొప్పివైద్య మొకయూహా		ఎనిమా	0 14 0
వ్యవస్థాపన	శాస్త్రము	0 4 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
మూర్ఖకిరణ చికిత్స	టీకాలన నెమి! రాక్షస		యోగచికిత్స	0 6 0
జలచికిత్సాగ్రంథములు	అభిప్రాయము	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
తొట్టివైద్యము	పొగామ ప్రమాదములు	0 0 6	రక్తిప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
లక్ష్యజలచికిత్స	టీకాల నాటకము	0 1 0	వైద్య చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
తొట్టిస్నాననియమములు	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వైద్యవిప్లవము	0 8 0
ధారాచికిత్స	ప్రణయలీల	4 0 0	తీర్థోషములు	0 6 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	రోగ మేల కలుగును	0 14 0	వివిధార్థసాగరము	0 2 6
ఉష్ణపానము	స్వాభావిక		ప్రాణాయామము	1 4 0
రామచరక జలచికిత్స	చికిత్సానియమములు	0 5 0	యోగాసనములు	2 0 0
మానెమహర్షి బోధ	ప్రకృతి చికిత్స		వివిధవ్యాధులకు	
జలచికిత్స	ఉపస్థానములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0	చికిత్సాగ్రంథములు	
అహగ శాస్త్ర గ్రంథములు	స్వామధర్మానుకూల		క్షయ	0 12 0
అహరచికిత్సాశాస్త్రము	వివాహపద్ధతి	0 10 0	చలిజ్వరము	0 4 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	బాలనీతి	0 8 0	హిస్తీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
కొబ్బరినిగూర్చి	బాలకీర్షణలు	0 3 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
ఉష్ణ	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	మధుమేహము	0 4 0
తల్లచక్కెరవలని విషత్వ	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తేనీరు విషతుల్యము	దీర్ఘాయువు	0 1 0	కలరా	0 8 0
సుమరసాహరము,	వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		మనూచికము	0 8 0
విరుద్ధాహరమిశ్రమం	సుఖప్రసవము	0 1 0	స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
అహరసమ్మేళనపు గోల	ఆరోగ్య నూత్రములు	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
అల్యామినియంపాత్రలు	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	హరివాసరము	0 6 0
అహరసంస్కరణము	పురుటలు	0 1 0	మహాయోగము	0 12 0
మరభ్యాస ఖండనలు	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము		యాక్తిప్రకాశము	0 8 0
జీవహింస	1. భాగము	1 8 0	రామకీర్తనామితేదాం	
అనుభవానందము	2. భాగము	1 4 0	త్రోపస్థానములు	
కుహరోగము			1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17,18,19,20,21,22,23 24,25,26,27,28	
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి	పొట్టేటి ప్యాకింగు అడనము.	

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29

బెజవాడ, మే 1947

సంచిక 5

=====

సైకో పతీ

(సత్యమ్)

=====

మనమనుకుంటాముగదా యింత చిన్నతప్పుకు యింత పెద్దశిక్ష పడుతుందా! యేవో అని వార్యమైన సంఘటనలు యీశిక్షను మన నెత్తినపడవేస్తాయి, కార్యకారణముల సంబంధమును విచారించుకుంటూపోతే యెంతప్రమాదములనైనా మొదటిలో గోటితో మీటి వేయవచ్చునని అర్థమగుతుంది. ఆతప్పు చేయకుండా ఉంటే యీశిక్ష పడేదికాదుగదా అనిపిస్తుంది.

కొనరాని తరుణములలో వెర్రిగాపోయి భూములను, యిండ్లను కొనినందువలన కలిగిన ఫలితములను అప్పటికి ఊహించలేక పోయినప్పటికినీ ఉద్యోగము తగ్గిన మెటనే పశ్చాత్తాపపడతాము. పశ్చాత్తాప పడనివారు చాలామందిగలరు. గాని వారినిగూర్చి ఇప్పుడు ప్రస్తావించను. ఆతప్పు చేసినందువలన యెంత ఆర్థికనష్టమును పొందినదీ తెలుసుకొంటాము. ఇది ఆర్థిక విషయము.

ఆర్థికముకన్న ఆరోగ్యవిషయముగా యెక్కువ శిక్షను అనుభవిస్తాము. ఈనష్టమును కూడ దీయటకు చాలాకాలము పట్టుతుంది. కూడ దీయరాని నష్టాలు చాలా సంభవిస్తాయి. చేతులు కాలినతరువాత ఆకులకు వెతికి లాభములేదు. ప్రత్యక్షముగా జరిగిన కథలను తూచా తప్పుకుండా వాస్తాను.

తెనాలితాలూకా. పేరు వి. వి. తల్లిదండ్రులకు కలిగిన మొదటిసంతానము. సామాన్యమైన ఆర్థికవసతి. చదువుకొనే వయసు వచ్చినతరువాత తెనాలి పంపాడు. అన్నదమ్ములను అందరిని సూలులో చేర్చాడు. ఎట్లాగో అక్క 5వ ఫారము వరకు వచ్చాడు. అల్లరిపిల్లలతో చేరి టీచరులతో పోట్లాట మొదలు పెట్టాడు. ఫలితముగా డీటైను చేశాను. ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు గడచినాయి. ఉపయోగము లేదని మానేశాడు.

తరువాత మెడ్లి అయింది. భార్య కాపురానికి వచ్చింది. ఉద్యోగాలకు ప్రయత్నాలు మొదలుపెట్టాడు. ఫరములలోను, సొసయిటీలలోను చేరాడు. చిన్నప్పుడు అల్లరిపిల్లలతోబాటు నేర్చుకొన్న బీడి, సిగరెట్ల ఖర్చు యెక్కువైంది. వీటిమెట కాఫీకూడా అలవాటైంది.

ఇతని మేనమామ వైద్యుడు. వీదో పనిమీద వీరింటికి వెళ్ళిన మేనమామ మేనల్లునితో కలిసి భోజనము చేద్దామనుకొన్నాడు. పండ్రెండు గంటలయినా మేనల్లుడు యింటికి రాలేదు. వారు వేళకు రారులేండి, మీరు భోజనము చేయండి, అని మేనల్లుని భార్య బలవంతము చేసింది. సరేనని భోజనము చేశారు. పోనీ పగటిపూట వీలు

కాదేమీ రాతిపూట అయిన సహపంక్తి న భోజనము చేదామను కొంటే అదీకుదరలేదు. పనితొందర చేత ఈ రోజు రాలేదేమోనని మరునాడు కూడా ప్రయత్నించాడు. ఉపయోగము లేకపోయింది. ఇట్లా వారము రోజులు గడచిపోయింది. వీరి వేళా అతనివేళా ఒకటికొక పోవడముచేత మేనల్లుడు తటస్థ పడలా, చివరకు ఒకరోజున తెల్లనారు ఝామునలేచి కనబడిన మేనల్లునికి యిట్లు చెప్పాడు.

నీతోబాటు భోజనము చేదామను కోరిక వారము రోజులనుండి సఫలము కాలేదు. నీతో చెప్పడానికై నా వీలులేక పోయింది. ఎనిమిది రోజులకు ఈ వేళ చెపుతున్నాను. అయితే భోజనానికి వేళకు రావేమిటి? అన్నాడు. నేను వస్తానుగాని పదింటికి వంట కాదు మామయ్యా అన్నాడు. నీవేమి సంజాయిషీ చెపుతావని మేనల్లుని భార్యను అడిగాడు. అదికాదు బాబాయి పావుగంట అటూ యిటూ వంటఅవుతుంది. నేరము నెత్తినవేసి లేచిపోవడమే మీ మేనల్లుడు నేర్చుకొన్నారూ అన్నది సీతారామమ్మ.

ఈ విషయము విచారించడానికి యింకా రెండురోజులుఉంటాను అన్నాడుమేనమామ. ఉదయము యేడింటికి కాఫీపూటలుకు పోయితిని వచ్చిన మేనల్లునికి ఆకలికాలేదు. తొమ్మిదిన్నరకు యింటికివచ్చి యింకా వంట కాలేదని నేరము నెత్తినవేసి లేచిపోయాడు. మేనమామ పదింటికి యింటికివచ్చి విషయాన్నింతాగ్రహించి మేనల్లుని యిట్లా మందలించాడు.

నీవేమో యేడున్నరకు కాఫీ టిఫిన్లు తీసుకొంటావు. అందువలన పదింటికి నీకు ఆకలికాదు. నీ లోపము బయట పడకుండా వంటకాలేదని నీ భార్యమీద గంతులువేసి లేచిపోతావు. ఏపండ్లెంటికొ నీకు ఆకలి అవుతుంది. అప్పుడు యింటికి వస్తావు. చల్లారిన వంట నీకు రుచించదు. అందువలన అరాకలితోనే లేచిపోతావు. తిరిగి నాల్గింటికి మళ్ళి ఆకలి అవుతుంది. ఇంటికివచ్చి తినుటకు వీలు పడక అందక అచటనే మళ్ళి ఫలహారము కాఫీ పుచ్చుకొంటావు. సాయంకాలము యే సినిమా ఫస్టుషోకో పోతావు. పదింటికిఇంటికి వస్తావు. చల్లారిపోయినందుచే అప్పుడూ రుచించదు. అప్పుడూ అర్ధకలితోనే లేచిపోతావు. ఇదీ జరిగే గ్రంథమంతాను. దీనికితోడు బీడి సిగరెట్లు అలవాటై తోడుగాఉంటే మెంటే ఊపిరితిత్తుల ఊయ వస్తుంది. దీని ఫలితము నీ వెరుగనిది కాదు. అలవాట్లు మార్పుకో గలిగితే బాగుపడుతావు.

నాలుగు సంవత్సరాలు గడచినాయి. ఒక రోజున యీకబురు వచ్చింది. వీనికి జ్వరము వచ్చింది. దగ్గు పుట్టింది. ఊయ వచ్చింది. డాక్టరు యస్ నయముకాదని చెప్పాడు. అందువలన యింటికి తీసుకొస్తారట. ఇల్లు బాగుచేయించమని నన్ను ముందుగా పంపారు.

మర్నాడు ఉదయమే యింటికివచ్చాడు. అప్పు టికే కాళ్ళూ, ముఖమూ వాచిపోయింది. హృదయముకూడా సరిగా పనిచేయడము లేదు. జీవించనని అధైర్యము అతనికికూడా పోచి తన మేనమామతో యిట్లు చెప్పాడు.

నీ వా తెల్లవారుఝామున చెప్పినమాటలు నాకు యిట్టుటికీ గుర్తు ఉన్నాయి. మరచి పోలేను. నీకు వైద్యశాస్త్ర మందుగల అభిమానము కొద్దీ గోరంతలు కొండంతలు చేసి చెప్పుచున్నావుగానీ ఇవన్నీ నిజముగా జరుగుతాయా అనుకొన్నాను. నన్ను భయముపెట్టటానికి యీమాటలన్నీ నాకు చెప్పుతున్నావనుకొన్నాను.

నా మనసులోని తలంపులన్నీ నీవానాడు సరిగా చెప్పగలిగావు. తరువాత కృను

మతయూ నీవుచెప్పినట్లే జరిగింది. ఏమిపొల్లు పోలేదు.

నేనూ నా లోపాన్ని కప్పుకొనేటందుకే అనవసరముగా నా భార్య నెత్తిననేరము వేసి లేచి పోయేవాడను. నేరము నెత్తిన వేసి లేచి పోవడమే పనిగా పెట్టుకొన్నాను. అందుకు తగినశిక్ష ననుభవిస్తున్నాను. నన్ టుబిల్లెమ్ డ్ అని నోరు తెరచాడు - చుట్టాలంతా ఘూల్లు మన్నారు.

అర్థములేని అనుకరణము

ఒక అమేరికనుమిత్రుని హెచ్చరిక

అర్థములేని అనుకరణము మన ప్రజలయందున్న చెడుగులలో నొకటి. అనుకరణము మనల నెల్లప్పుడును వెచుక పడవేయుచు ఉను. పశ్చిమదేశములలో విడచివేయబడిన వాటినే మన మనుకరించుచున్నది. వ్యవసాయ యంత్రములును, రసాయన యెరువులును వారిచే విడువబడినవే. రాల్ఫురిచ్ఛర్డు క్లెయి థాన్ రూరల్ యిండియాలో వ్రాసిన యీ వ్యాసము, భారతదేశమును యంత్రాగారములతోను, కృత్రిమ విధానములతోను నింపి వేయ ప్రయత్నించువారికి అపాయ చిహ్నముగా ప్రపయోగించును.

గ్రామాదులలోని ప్రజలు మూట ముల్లెలతో బయలుదేరిపోయి, వ్యవసాయము ద్వారా నూతన అవకాశములను కలిగించుకొని, సుఖజీవనమును గడుపుటకు, రోడ్డు ప్రక్క ప్రదేశములలో చేరిరి. గడచిన పది

వత్సరములనుండి గ్రామీణులీవిధముగ పోవుచుండుట తరుచు అమెరికాలో కాన్పించు దృశ్యము. ఇందుకుగాను దక్షిణ డకోటాలోని పెద్దఅడవులు పెల్లగించి వేయబడెను. పుష్టికరమయినదియును, పెద్ద గాడ్పులను నిరోధించగలిగినదియును, అనేక పశువులకును, గొత్తెలకును అత్యవసరమైనదియును అగు పశుగ్రాసము దున్ని వేయబడెను. మోటారుకారులకన్నను - రేడియోలకన్నను - వ్యవసాయయంత్రములకన్నను నెక్కువ ఆదాయమును చేకూర్చునను తలంపుతో, వ్యవసాయదారులందరు ఆప్రదేశములలో గోధుమ పంటను వేసిరి. ప్రజలంతా భూములయెరలో పడిపోయిరి. భూములను కొని అమ్మకము చేయువా రీ అవకాశమును పురస్కరించుకొని కొత్తభూములనువెదకి పట్టుకొనిరి. బంగారు పండు భూములనిచెప్పి యెడారుభూములను

యెరలో పడిన వారికి అమ్మిరి. వ్యవసాయము ప్రారంభమాయెను. ఆ యా ముఠాల నామ కులు ప్రజలను ఉత్సాహపరచుచు ఘనుల యందు నిమగ్నులగునట్లు ప్రోత్సహించుచుండిరి. కాని నిరుత్సాహ పరిస్థితులు-ఎంతో తీవ్రగతితో వారి నావరించెను. పూర్వపు యూదు ప్రవక్తలు భగవంతుడే, శిక్షగా వారికట్టి దుస్థితిని కలిగించెనని చెప్పి యుండేనారే. కర్మవిపాకమును కలిగించుటకు ప్రకృతి మాతయే అట్టి పరిస్థితులను కలుగ జేయుచుండును. చెట్లు లేనందువలన వర పాతము తగ్గెను. ఎరువులేనందున భూసారము తగ్గెను. తినుటకు గడ్డిలేక పశువులు క్షీణించెను. కొద్దికాలములోనే నిస్సార్థస్థితు లేర్పడెను, ఇంతలో ఆకలిగొన్న మిశుతల డండు బయలుదేరివచ్చెను. గాడ్పులు ఎంతో అపకారమును గావించు శత్రువులాయెను. సస్యములుపండి పచ్చగానుండు తరుణమున వేడిగాలి వీచును. పైరువాడిపోవుటకు ప్రారంభించును. చెట్లు లేనందువలన గాడ్పుల తాకిడికి తట్టుకొనలేక సస్యములు నేలపై వ్రాలి చచ్చిపోవును. సస్యములు పోయినతర్వాత ఆ ప్రదేశమంతా యెడారిగా మారిపోవును. గాలివీచుటవలన దుమ్ము ఎక్కువగా లేచుట ప్రారంభమగును. కొన్ని సమయములలో సూర్యునికూడా ఆవరించివేయునంత దుమ్ము పైకిలేచును. రాత్రిందివములు సమమగును. మూసిన తలుపులలోగుండా యిండ్లలోనికి దుమ్ము ప్రవేశించును. 5, 6 అడుగులయెత్తు మన్నుదిబ్బలు ఏర్పడును. గాడ్పులులేని తరుణములలో మిడతలదండు సస్యములను నాశనము

చేయును. మొత్తముమీద వారి ప్రయత్నములు అన్నీ విచ్ఛిన్నములై పోయెను. ఈ పరిస్థితులలో అమాయకప్రజలు చేయునదే మియులేక వగచుచుండురు. ఆకలిబాధ వారి ననేక ప్రదేశములకు తీసుకొనిపోయి, అనేక ప్రయత్నములను వారిచే చేయించెను. కాని అసహజముగా చేయు వ్యవసాయ ప్రయత్నములు ఫలించవను పాతమును బోధించుటకోయన, ఆ ప్రయత్నము లెంతమాత్రము కలిసి రాలేదు. కార్ల యొక్కయు, రేడియోల యొక్కయు, వ్యవసాయ యంత్రముల యొక్కయు శకము అయిపోయినది. ధనమును గణించుటయే ప్రధాన లక్ష్యముగాగల, సర్వవినిాశన హేతువగు భయంకర పరపీడనా విధానము నకు బానిసలై పోయినారు పాశ్చాత్యులు.

తరములకొలదిపురాతనమైనది భారతదేశము. అనేక ప్రయోజనకరమగు సిద్ధాంతములను అనుభవపూర్వకముగ తెలుసుకొనియున్నది. ప్రస్తుతపరిస్థితులకు అనుగుణ్యముగ అసత్య విధానమును వెలకొల్పుటకు గ్రామాదులలో ప్రజాసేవకులు పనిచేయుచున్నారు. అది పరపీడనవలన జీవించు పాశ్చాత్య విధానముకాదు. మనము పాశ్చాత్యులనుండి నేర్చుకొనవలసిన అంశము లెన్నో యున్నవనునది మరువకూడదు. వారు చేయుచున్న నూతన విషయ పరిశోధనలు-నూతన సిద్ధాంతగ్రహణముతోపాటు వారి లోపములనుకూడా గమనించవలెను. కండ్లమూసుకొని పళ్ళి మదేశముల ననుసరించుట పొరపాటు - అట్లు అనుకరించి మనదేశమును, ప్రజలను తాత్కాలిక దురవస్థలపాలు చేయకూదు.

అలోపతీ అంతర్ వ్రణమును అరికట్టేందా?

మృ. ఆం.

ప్రభుత్వ మన్ననలపొందిన మందు వైద్యము నందు పామరజనమునకు అత్యధికమగు వ్యామోహముగలదు. గుణము త్వరగాకన బడు తుందను వెర్రినమ్మకముతో పామరజన మంతా ఆ త్రోవనే బోతున్నారు. ఏమీ గుణము లేకపోతే ఇన్ని ప్రభుత్వములు, ఇన్ని సంఘములు ఇంతసొమ్మును వ్యయపరస్తాయా యను మూఢ విశ్వాసముతో పండిత మన్యులందరు ఆబాటనే పోతున్నారు. ఈ రెండవర్గముల వారికిని సామాన్య జ్ఞానము కూడా లేదని చెప్పటకు సాహసిస్తున్నాను. ఎందుకన్నదీ సోదాహరణముగా నిరూపిస్తాను. మానవకోటి రోగముల బారినుండి తప్పించు కొనుటకు ఉపయోగపడుటకు తమధనమును అంతాగాని, కొంతగాని వినియోగ పరచు దాతలు విదేశాలలో చాలమంది గలరు. కార్నిజీటస్టులుగాని, రాక్ ఫెల్లరు ఇన్ స్టిట్యూషన్ లుగాని యిందుకు ఉద్దేశింపబడిన దేను. అమెరికన్ కాన్సరు అను సొసైటీకూడ ఈకోటిలోనిదే. ఈసంఘమునకు అధ్యక్షుడగు, డాక్టరు ప్రింకు. ఇ. అడయరు 'అమెరికన్ మెర్క్యూరీ' జూన్ నెల సంచికలో అంతర్ వ్రణముల బాధలను తగ్గించుటకు తమ సంఘ ముచేసిన కృషినిగూర్చి వేనోళ్ళపొగిడాడు. ఆబాధలను తగ్గించుటకు శాస్త్రము చాలా బాగా సాయపడదన్నాడు. వారి అభిప్రాయ ములను వాస్తవములను పరామర్శిద్దాము. ఈ వ్రాతలను పరామర్శించుటకు పూర్వము ఒక చిత్రమునుగూర్చి ముందుగావాస్తాను.

వాయుభోవు విషయమునందు గాఢాభి

మానము కలగగలందుకు యీ రోగము వలన కలుగు అసంఖ్యాక బాధలను గూర్చి చాలా ఎక్కువగా వ్రాస్తారు. ఈ బాధల వలన సంవత్సరమునకు యెంతమందియే దేశములలో మృతిచెందుచున్నదీ వాస్తవము. ఇందులో కాలమరణములెన్నో, అకాలమరణములెన్నో వాస్తవము.

ఈబాధలను తప్పుకొని పోగలందుకు శాస్త్రము (అలోపతీవైద్యశాస్త్రము) యెంత సాయపడిందీ తరువాత పేరాలోనేవాస్తాను. వాస్తవములోని యీతేడాలవలన పామరలోక మంతా దిగ్భ్రమచే ఏరుచెప్పిందల్లా యథా తథాగా స్వీకరిస్తుంది. ఇది మందు వైద్యుల వాస్తవ మర్యాద. డాక్టరు అడయరు కూడా ఈవరవశ్యులోనే వ్రాశాడు. చాలా శతాబ్దముల నుండి జనసామాన్యము అంతర్వ్రణ శబ్దము వినగానే భయపడుతున్నారు. ఈ వ్యాధికి చికిత్స లేదనియు మృత్యువుకు దారి తీస్తుందినియుచాలామందిఅభిప్రాయపడినారు. మృత్యువన్నా కోరదగ్గరికాని యీ బాధలు మాత్రము భరింపరానివని చాలామందినమ్మకము. అరశతాబ్దము వెనుకవరకు అలోపతీ దీనినిగూర్చి యేమీ తెలుసుకొనలేదు గాబట్టి యే సహాయము చేయలేకపోయినది. శాంతముగా చనిపోవుటకన్న మరొక మార్గమును చెప్పలేదు. ఆబాధలు తెలియకుండా ఉండగలందుకు పదేపదేమత్తుమందులను యెక్కించేది. ఇప్పుడన్ననో అట్లుగాదు. శాస్త్రజ్ఞులు చేసినకృషి ఫలితముగాను దాతల విరాళముల ఫలితముగాను కొంత మార్గముల కనుగొన

గలిగాము. మానవలోకము యీ ఫలితము లను పొందుచున్నది. ఇకను యీ చర్మ వ్యాధినిచూచి భయపడ నవసరము లేదు. అంతర్ వ్రణముల పుట్టుకనుగూర్చి దాని నివారించుటకు అవసరమగు మార్గములను యెన్నిటిలో తెలుసు కొన్నది. తెలుసు కొంటున్నది.

నిజము చెప్పవలెనంటే అంతర్ వ్రణములతో బాధలు ఆరోజుకు ఆరోజు పెరిగిపోవు చున్నవి. మిగిలిన రోగములతో కలిగిన చావులకన్న యీ రోగముతో కలుగుచున్న చావులు చాలారెట్లు యెక్కువగా నున్నవి. ప్రతి వైద్యునకు యీ విషయము తెలుసు. ఈ రోగముయొక్క పుట్టు పూర్వోత్తరము లను చికిత్స విధానములను తెలుసు కొనుటకు చాలా ధనము వ్యయమగు చున్నది. చాలా గ్రంథములు కూడా బయటపడు చున్నవి. కానీ యీ రోగము యొక్క పుట్టుకను గూర్చి యీ గ్రంథములేమీ చెప్పలేదు. అసలు సంగతులను చెప్పిఉంటే దీనివలన కలుగుచున్న చావులసంఖ్య వెంటనే తగ్గి పోయేడిది. ఈ గ్రంథములన్నీ పురాతన మందు వైద్యమును అనుసరించి వ్రాయ బడినవేగాని అందుకు వ్యతిరేకముగా వ్రాయ బడినది ఒకటికూడా లేదు. ఈ ఖర్చు పెట్ట బడుసొమ్ము అంతయు ఆ శాస్త్రీయ పద్ధతు లకు అనుకూలముగానే వెచ్చింపబడుచున్నది. ఈ రోగమును కుదుర్చుటకు వారి శాస్త్రము నకు అనుకూలముగా చెప్పు నవీన పద్ధతులు గలవు. ఒకటి యక్కురే చికిత్స విధానము. రెండవది రేడియము చికిత్స. ఈ రెంటిలోను ముందుగా బయట పడినది యక్కురే ట్రీట్

మెంటు. దీనిని కనుగొని మమారు నలుబది సంవత్సరములు గడచినవి. మొదటలో నీ విధానముతో ఈ రోగములన్నీ రూపు మాసి పోవునని తలయెత్తవని యేమేమో వ్రాసినారు. కానీ పది సంవత్సరములు గడచినవో లేదో యీ విధానములోని గుణములు బయటపడినవి. దీని వలన రోగము నయమగుట లేదనియు వృద్ధి అగు చున్నదనియు తెలుసు కొన్నారు.

రెండవది రేడియముచికిత్స. యక్కురేతరువాత రేడియము ట్రీట్ మెంటును కనుగొన్నారు. క్లోరోఫారము ఇస్తే స్పృహలేకుండా పడి పోతాము. ఇదివరకు ఆపరేషను చేయుటకు పూర్వము క్లోరో ఫారమును ఇచ్చేవారు. రోగికిబాధ తెలియకుండాఉండేది. ఆపరేషను తేలికగానే జరిగిపోయేది. ఇప్పుడన్నో కోకెయిన్ వ్రాస్తారు. దీనితో స్పృహజ్ఞానము పోతుంది. కళ్ళతో చూస్తుండగానే కోసివేయ వచ్చు. నిప్పును ముట్టుకుంటేనే కాలుతుంది. కాలుచున్నట్టు కూడా మనకు తెలుసుంది. రేడియమును ముట్టుకొంటే మనకు తెలియ కుండానే కాల్చివేస్తుంది. ఈ స్వభావము గల యీ లోహమును తంతువుల ద్వారా అంతర్ వ్రణముపుట్టినచోటికిపాపిఆమురుగును కాల్చివేస్తారు. ఆ చోటును కాల్చివేసిరేగాని రోగపదార్థపు తయారును తగ్గించలేదు. అల వాట్లను మానలేదు. అందువలన రోగ పదార్థము అచటకేవచ్చి చేరుకొనును. దీని వలన కలుగు బాధలు వర్ణనాతీతమైనవి. రేడియము వేయించుకొన్న తరువాత రోగము నయము కాక బాధలు పెరిగిపోయి చని

పోయిన ఒక రోగి చరిత్రను వ్రాస్తాను. అ సంఖ్యాక చరిత్రలలో నిది ఒకటి.

ఈమెకు నలుబది సంవత్సరములు ఉంటాయి. గర్భకోశములో పుండుపుట్టినది. దీనికి ఆయుర్వేద యునానీ మందులన్నీ వాడారు. ఏమీతగ్గలేదు. చివరకు మద్రాసు తీసుకొని వెళ్ళారు. డా. యల్. ఈమెను పరీక్షచేసి కాన్సర్ ఆఫ్ ది యుటెరస్ (గర్భకోశము లోని వ్రణము) అన్నాడు. ఆయనయు తనకు తోచిన మందులన్నీ వాడాడు గానీ యేమీ ఉపయోగము లేకపోయినది. చివరకు రేడియము ట్రీట్మెంటు చేయించుకో మన్నారు. సరేనని జనరలు హాస్పిటల్లో ఆచికిత్సను పొందినది. అప్పటికి తగ్గిపోయినది గాని ఆరు నెలలు గడచినదోలేదో మరల తలెత్తినది. కుసుమము యెక్కువగా వెడలి పోయేది. బాధలు ఇదివరకుకన్న చాలా పెరిగిపోయినాయి. సంవత్సరము గడచినదో లేదో యీ లోకమును దాటిపోయింది. మరొకరోగి చరిత్రను వ్రాస్తాను.

ఈమెకు నలుబది అయిదు సంవత్సరములు ఉంటాయి. ఆరోగ్యవంతురాలేను. కుడి సన ములో గడ్డలులేచుట ప్రారంభించినాయి. భరింపరానిబాధలు కలుగచేసినాయి. వాటిని తీసివేశారు. మరల కనుబడినాయి. యక్కు రేతోకాల్చివేశారు. మళ్ళీ ప్రత్యక్షమైనాయి. ఈతడవ రేడియమును ఉపయోగించారు. దీనితో తగ్గిపోయింది. నాలుగునెలలు గడ చినదోలేదో మరల ప్రత్యక్షమైనాయి. ఆశ లేదని మందువైద్యులు వదలేశారు. ద్రాక్ష పండ్లతో నయముచేయ చూచారుగాని ఉప యోగపడలేదు. అంతరవయవములన్నీ శిథి

లమైపోవుటచేత ఉపయోగము కలుగలేదు. డాక్టరు అడయరు ఇటువంటి కేసులనుగూర్చి ఠేమీ మాటాడరు.

రిసర్చిపేరుతో కొన్నికొట్ల డాలర్లు ఖర్చుగు చున్నవి. ఇంతఖర్చు అయినప్పటికినీ ఉపయో గము లేకపోవుటయేగాక రోగము పెరిగిపోవు చున్నది. ఈ సొమ్ములో నాల్గవవంతు సొమ్ము అయినా ఉపయోగకారులగు మిగిలిన విధా నములకై వెచ్చింపబడిన నింతకుచాలారెట్ల ఉపయోగము కనబడేది. ఈ ఒకభాగము మీద నింతకాలము ఇంతసొమ్ము వెచ్చిం చారుగాన నికను మిగిలినభాగములమీద సొమ్మునువెచ్చించుట ఉచితముగా కనుబడు చున్నది.

ప్రఖ్యాతవైద్యవరు లందరును అంతర్ వ్రణ ములు ఈ పద్ధతులతో నయముకావనియు, కొత్త పద్ధతులను కనుగొనవలెననియు అభి ప్రాయపడుచున్నారు. మనముతీను ఆహారము లోని సేంద్రియలోహాలవలన పరిమితి తగ్గుటచేత నీ రోగమువచ్చుచున్నదని డా. డోనాల్డు యమ్. బల్గులే యం. డి. అభి ప్రాయపడుచున్నారు. జార్జి సార్వభౌమునికి చికిత్సచేసిన సర్ ఆర్బత్ నాట్ లేన్ కూడా ఇదే అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చాడు. ఆకు కూరలను ఎక్కువగాతీయి యీ బాధలు ఉపశమిస్తాయన్నాడు.

ఎంతకొత్తతోవలు త్రొక్కమని డా. అడ యారు వ్రాసినా అవన్నీ పురాతన మందు వైద్య ఒరవళ్ళలోనివేను.

మానవుని అలవాట్లకును, అంతర్ వ్రణముల కును గల సంబంధమునుగూర్చి తెలుసుకొన వలసిన తరుణము ఆసన్నమైనది.

నాగరికుల మనుకొను వానిలోనే ఈవ్యాధి యెక్కువగా నున్నట్లును, నాగరికతతో బాటు ఇది పెరిగినట్లును, అనాగరికులలో ఇది లేనట్లును తెలియుచున్నది.

చివరకు డా. అడయరు ఏమన్నాడంటే, అమెరికన్లు తృప్తికరముగా ధనమును ఇస్తే యీ సంఘసభ్యులందరూ ఈ విషయములను పరిశోధించుటకే తమ జీవితములను వినియోగింప నిశ్చయించారు.

ఇంతధనమును ఇస్తూఉన్న దాతలకు ఈ ఒక భాగములోనే ఈ సొమ్మునంతనూ వెచ్చించక ఉపయోగ కరములని రుజువు చేయబడిన మిగిలిన భాగములకై సగము సొమ్మునైనా వెచ్చింపమను అధికారము గలడు.

ఇప్పుడు ఉపయోగించుచున్న విధానములను గూర్చి డా. అడయారు ఈ క్రింది అభిప్రాయములను వెలిబుచ్చుచున్నాడు. ఎక్కువ వేగముగల యక్సరే త్వరగా లోనికిపోవును గాన వ్రణములు త్వరగాను మొదటికెల్లను మాడిపోయి నయమగును. మానవ దేహములోని విద్యుత్ప్రవాహము చాలా తక్కువ వేగము

గలది. మనము ప్రయోగించు విద్యుత్ కూడా అందుకు అనుకూలముగానే ఉండవలెను. మనము ప్రయోగించు విద్యుచ్ఛక్తి గమనవేగము అధికమగుటవలననే ఈబాధలు వచ్చుచున్నవను విషయమును డా. అడయరు గ్రహించలేదు.

అంతర్ వ్రణమును మొదటలోనే కనుగొన్నట్లయితే ఈ చికిత్సల వలన చాలా త్వరగానే కుదురునని డా. అడయరు అభిప్రాయపడుచున్నాడు.

పైలక్షణములకు మాత్రమే చికిత్సచేయు ఈ విధానములవలన అంతర్ వ్రణములుపోవు. ఎంత పెండలకడ కనుగొన్నప్పటికినీ యివి రూపుమాసి పోవనుటకు ప్రఖ్యాత వైద్యవరుల వాత పై నిదర్శనములు-కొత్త పద్ధతులతో అంతర్ వ్రణములను అరికట్టామని డా. అడయరు ఎంత చెప్పినప్పటికినీ ప్రజలు మాత్రము ఈ మాటలను నమ్మలేరు. ఉపయోగ కరములైన మిగిలిన పద్ధతులకై ఈ సొమ్ములోని సగమునైనా వెచ్చించమని నిర్మోగ మాటముగా అడగక పోరు. అన్నీ కాలమే చెపుతుంది.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము, సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరములగు విధానము లన్నీ

‘సుఖసదనము’ నందు నేర్పబడును.

ప్రకృతి పరీక్షా సంపాదకులు, సుఖసంసార గ్రంథకర్త, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీశానిదానశేత్ర, డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, ఇచటి శైవ్యులు

మార్గము!—తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ పాలెం కారులో వచ్చి, అత్తోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలినుండి బండిమీదరావచ్చు. కొలకల్తూరు స్టేషనునుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దోరుకుతాయి. పోస్టులు చిరునామా:— దంతలూరు ఆగ్రహారం

నితరములు గోరువారు 4 ఆణాల పోస్టు బిళ్లలు వంపకరెను.

పిడపర్రు పోస్టు, గుంటూరుజిల్లా.

స్నానము

చన్నీటి స్నానము, వేడినీటి స్నానము, రెండు విధములు గలవు. అందు చన్నీటి స్నానము ప్రవాహోదకమునందు ప్రాతః కాలమున చేయుటయే మిక్కిలి మంచిది. ప్రాతఃకాలమున ప్రవాహోదకములోకి గంలు మొదలు నూర్వోదకమువరకు, కీమి, అడుగున బురదలోనుండును. నీరున్నానిర్మలముగానుండును. గాన ఆనమయము నందు స్నానము చేయుచుండుట వలన సర్వరోగములూ మందులతో నిమిత్తము లేకుండా శాంతించును. స్నానానంతరము కొంచెము కొంచెము చన్నీటిని “మూడు అంజెలులు, చన్నీటిని” పానముచేసిన రోగ నివృత్తి అగును. మరియు ముక్కు రంధ్రముల ద్వారా కొద్ది కొద్దిగా చన్నీటిని పీల్చుటవలన, సర్వ నేత్ర రోగములు - శిరోవ్యాధులు యింద్రియసంబంధవ్యాధులు హరించును. వేడినీటి కిట్టి శక్తిలేదు. కాని శరీరమునందు మురికిని పోగొట్టుటలో రెండు విధములయిన నీరునూ సమానమే!

అయిననూ చన్నీటివలన శరీర రక్తనాళములు చురుకుగా పనిచేయును. సహజోష్ణమును నిచ్చును. అట్టి సహజశక్తి వేడినీటిమందు లేదు. వర్షము కురియునప్పుడు చినుకులలో నడచుట, తడసిన శరీరమును అరచేతితో రుద్దుకొనుట వలన శరీరమునకుమంచి జీవశక్తి వృద్ధి యించును. గాన సర్వోత్తమమైన దగు చన్నీటిస్నానమే అధిక ఆరోగ్యదాయకము అని చెప్పినది, స్నానము చేయుటచేతనే ఆరోగ్యపురచేతిలోనిదని, మోక్షము వచ్చునని, రోజున కనేక మారులు స్నానముచేయుట,

రోజుకలయా నీటితోగాని, తడి బట్టలతో మడివలననైన) గాని నాశుచూ నుండుట, పెంకు త్రొక్కితిమని స్నానముచేయుటయూ, యాలాటివి మూర్ఖత్వమును వెల్లడించునేగాని అని మోక్ష ఆరోగ్యదాయకములు కానేరవు. నియమానుసారముగావర్తించినప్పుడేస్నానము యొక్క ఫలితముగాని “మితిమీరిన గారెలైననూవిషమే”నను సామెతననుసరించి యిదియును సపాయకరమనే, యెరుంగవలెను.

యింకొక్క విషయముకూడ ముఖ్యముగా ఆచరించవలెను. వరాకాలములో వరదలు, వెల్లువలువలన అన్నినడులలో, జలము యెంతో మురుకులు బురదలుగానుండునుగాన యిట్టిదశలో ఆనీటిని శుద్ధిచేయకుండా త్రాగుట అపాయకరముగాన మానవలెను.

జలమందలి మలినములు

ఇంచుమించు 130సంవత్సరములకు పూర్వము నీటిని మూలపదార్థముగ నెంచిరి కాని తరువాత వైజ్ఞానికుల కొన్ని పరిశోధనములవలన అది ప్రాణవాయువు, జలవాయువులు కలియుటవలన నేర్పడిన ద్రవమని తేలినది. తరువాత ప్రయోగశక్తి ద్వారా కూడా వైజ్ఞానికులు జలముయొక్క విశేష వుపయోగమును పొందిరి.

జలములో ముఖ్యరూపములుగా మూడు రకముల, అశుద్ధములు కలియుచూ నుండును. 1 నిర్జీవవస్తువులు:— ఇందులో కూడా మూడు విభాగములుగా కలుస్తూవుండును.

(1) యిసుక - మట్టి-అడుసు, గూలాలంటివి శరీరమునకు (అంత హానికరములు గావు,

(౨) తీరు, తీరుగల రసాయనిక ద్రవ్యములు, ఖనిజపదార్థములు, యీలాటివే కొన్ని రకముల, లవణములు, క్షారములు, మొదలగునవి. ఇందులో యీక్షారములు శరీరమున కిచ్చు లాభములకంటె, అధికముగా ప్రేగులకు హానిని కలుగజేయును.

ఎందువలననగా:— ఇవి లవణ రూపముతో నున్నచో ప్రేగులలోనికి పోయినతర్వాత ఒరిపిడిని కలుగజేసి గాయపరచును. దగ్గరిలో నున్న ఆసనమునకు కూడా హానిని కలుగజేయును. కొండలు రాతిప్రదేశములలోని జలములో పిండియొక్క భాగము (పర్మిటేజి) అధికముగా నుండును. వీటివలన కూడ జీర్ణకర్మకు హాని కలదు (3) మరణ జంతువులు, కీటకపక్ష్యాదులు పడి నీరు చెడిపోవును. ఖార్జూనాలు, పారిశ్రామికాలయములు మొదలయిన వాటివలన పరిత్యక్తమయిన నీరు, వస్తువులు, త్రాగు నీటిలో కలియుట వలన నీరు చెడిపోవును. మలమూత్ర విసర్జనాదుల వలన కూడా చెడిపోవును. ఈలాటి నీటి వలన భయంకరమగు హాని కలుగును.

2. సజీవవస్తువులు:—నీటిలో కూడ మూడు విభాగములుగా నుండును. (౧) ఆకు, అలములు, చిన్నచిన్న మొక్కలు వున్న జలము శరీర చర్మవ్యాధులను గలుగజేయును. (౨) వృక్షజాతితో కూడుకుని యున్న జలము. ఇది చిన్నచిన్న అన్యజీవాణువులతో కలసివున్నందున ఆరోగ్యమునకు హానికరము. (3) తీరు-తీరుగల జలము, జంతువుల గుడ్లు, మొదలగునవి నాచు కలసిన జలము శరీరమునకు హానికరము.

అయితే మరి అశుద్ధజలములయొక్క చెడుగులనుగూర్చి యింత భయంకరముగా చెప్పుచుంటిరి. ఈ అశుద్ధతను పోగొట్టి శుద్ధజలమును త్రాగుటకు ఏమి మార్గములు లేవా? యని మీ మనస్సునకు కలుగవచ్చును. అందుకు ఆచరించిన యెందుకు లే వనియె ప్రస్తుత నా సందేశము (యివి తరువాయిగా వివరిస్తాను.)

మనకు స్వచ్ఛతమ మగు జలము కావలసిన పక్షమున విమానములపై మేఘముల కడనుండి తెచ్చుకొన వలసివచ్చును. అయిననూ అవి మేఘములకడనుండి క్రిందకు వచ్చునపుడు వానిలో కొన్ని దుర్వాయువులు కలియుటచే పరిశుద్ధి నొందజాలదు. కనుక మనము తయారు చేసుకొనుట వలన శుద్ధోదకమును సర్వదా సిద్ధము చేసికొన వచ్చును.

అసలు శుద్ధ జలమునకు రుచియూ రంగునూ యుండవు. మనము పానముచేయు నీటికిగల రుచి దానిలో లీనమైయున్న వాయువు వలన నేర్పడినది. నీటిలో కరిగిన చక్కెర, నీటికి మాధుర్యమును బుట్టించి నలులనే, తదంతర్గతమైన వాయువే దానికి అరుచిని కల్గించుచున్నది. నీరు నిలచియుండు ప్రదేశములను బట్టి దానికి వర్ణమున్నట్లు మనకు తోచునే గాని స్వచ్ఛజలములకు ఏవర్ణముండదు. ఉదకముయొక్క పారిశుద్ధ్యమును కనుగొన వలయునన్న “నీటినుండి - నావలివస్తువులను స్వచ్ఛముగజూడనగును. ఇదియే దీనికి ముఖ్య పరిశోధనము” మరియు నీటినిమరగగాచినపుడు అదియంతయూ నావిరిగామారి అడుగున నెట్టి కాలుష్యములూ లేకున్నచో నాజలము శుద్ధమయినదని మనము తెలుసుకొనవచ్చును.

మనము తయారుచేసుకున్న శుద్ధజలము లభింపనప్పుడు వరజలము నుపయోగింపవచ్చును. అది భూమిమీదకు పడుటకు పూర్వమే దానిని సంగ్రహించిన, భూమిపై జలము కంటెనూ వుత్తమమయినది. కాని శుద్ధజలము మాత్రము కానేరదు. అటుల కానిచో నీరు భూమిపై పడినతర్వాత భూమిమీద మలినములు కలియుటవలన కలిగే అనరకములు పై కారణములవలన మా పాఠకులు తెలుసుకునే వుందురు. సదా శుద్ధజలములను స్వీకరించుట వుత్తమ విధానము.

నూ తు లు

వరపునీరు భూమిలో నింకి యూటలేర్పడి ఆయూటలు నూతిలోనికి బ్రవహించును. నీటిలో కరగు పదార్థము లా ప్రదేశమునందే వైన యున్నచో నవియూ కూపోదకమునందు చేరును. గాన సాధారణంగా యిసుక నేలలయందు నుండు నూతులలోని నీరు కొంత వరకు పానయోగ్యము. పల్లపు నేలలయందును, పెంటవేసి పైరుపెట్టిన తావులందునూ, వృక్షచ్ఛాయలయందునూ, స్మృశానములయందునూ, ప్రవృత్తిమట్టి నేలలయందునూ నుండు నూతులలోని నీరు శుద్ధము కాదు. సున్నపురాశి నేలలయందలి నీరు రోగమును తప్పక కల్పించును.

మరియు దిగుడు భావులలోని నీరున్నూ ఆరోగ్యమైనది కాదు. వీనిలో జలకమాడుట, దంతధావనము, పాత్రలుతోముట, బట్టలనుతుకుట, పశువులకు నీరుపెట్టుట, కడుగుట, ఎచ్చటెచ్చటనో అశుద్ధములను త్రొక్కిన పాదములతో దిగుట, మరికొందరు చెప్పరాని పనులనుకూడ ఆనీటిలో సల్పుచుందురు.

యిట్టి జలమును త్రాగుట కుపయోగించు ప్రదేశములయందే నారికురుపులు మొదలగు చాటి బాధ మెండుగ కలుచున్నది. ఇట్టి ఆచరణలను ఎంతత్వరలో మనము మానిన అంత ఆరోగ్యవృద్ధిని పొందుతాము.

త టా క ము

ఇదియునుగాక చెరువుల నీటిని పానీయముగా నుపయోగించునపుడు మన మెంతో జాగ్రత్తవహించవలయును. గ్రామమునందలి మలినములు తటాకమునందు చేరకుండునట్లు చూచుట, పశువులకు నీరుపెట్టుట, కడుగుట, స్నాన, మల మూత్ర విసర్జనాదులు మానుట, బట్టలనుతుకకుండుట, యిత్యాది కృత్యములందు జరుగకుండ చూడవలయును. ఒకవేళ వీటికే, అవుసరమైనచో ఆనీటినిబయటకు తెచ్చుకుని వుపయోగించవలెను. ఇంకా తటాకములలోని నాచు, తుక్కు మున్నగు కశ్యలముల నప్పుడప్పుడు తీయించుట, గోగులు మొదలయినవాటిని అందూరవేయనీయకుండుట, చేపలను అందు పట్టనీయకుండుట, చేయవలయును. చేపలవలన ఆనీటియందున్న మలినములు ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రము చేయబడునట్లు ప్రకృతవైచిత్ర్యమైయున్నది.

ప్ర వా హ ము లు

నదీజలమునందునూ వివిధములగు మాలిన్యము లుండును. కీటక, జంతు, పక్ష్యాదులు, మృత కశేబరములు పడి కుళ్ళుచుండును. బహిః ప్రదేశములయందలి మురుగుడు అందులో చేరుచుండును. అయిననూ ప్రవాహాదకము పానయోగ్యమగుటకేమికారణము? నీటిలో కలసియుండు ప్రాణవాయువు అప్పుడు

గుడు పదార్థములతో కలసి మలినములను పోగొట్టి మన ఆరోగ్యమున కనుకూలించు సితిని నీటికి కలుగజేయును. ఇందుకు నది ప్రవహించునపుడు కొత్త ప్రాణవాయువు నీటిలో చేరుచూ వ్యయమయిన ప్రాణవాయువును మరల పూరిచేయు చుండును. ఇందు వల్లనే ప్రవాహవాదకము పానార్థమైనది; ఆరోగ్యమైనది. కాని వరదలకాలమందు బురదలతోగూడిన మురికి నీటిని మాత్రము ప్రవాహవాదకమైననూ శుద్ధపరచి త్రాగుట మంచిది.

సముద్రజల మెప్పుడునూ త్రాగుటకు పనికిరాదు. మాసమున కొకతూరయిననూ సముద్రజలమునందు స్నానముచేయుటవలన చర్మరోగముల మాన్పునని పూర్వులు చెప్పుదురు. ఇక కర్తవ్యాంశమునకు వచ్చెదను.

యెట్టి నీటినైననూ యీ క్రింది ప్రక్రియలలో దేనివల్లనైనా శుద్ధపరచి వుపయోగించిన శరీరారోగ్యమున కెంతయో సహాయము నిచ్చును.

ఆవిరితో శుద్ధజలమును తీయుట

ఒక పాత్రమునందు నీటినిపోసి దానిపై మూతనమర్చవలయును. ఆమూతకు నొక సన్నని రంధ్ర మేర్పరచి, ఆరంధ్రముగుండా ఒక వంకరగల గొట్టముయొక్క యొకవైపు చివరను ఆ పాత్రాంతరమం దుంచవలెను. తరువాత ఆపాత్రమును వెచ్చచేయుచుండ వలయును.

ఇక గొట్టముయొక్క రెండవవైపు చివరను మరియొకపాత్రయందుంచి అందులోనికి గాలి చోరబడకుండునట్లుగా మూత సమర్పము.

అప్పుడు మొదటిపాత్రయందలి జలము పుష్ణముచే ఆవిరియై రెండవపాత్రలోనికి వచ్చును. అప్పుడు దీనిని చన్నీళ్ళలో నుంచినయెడల చల్లదనమువలన ఆ యావిరి మరల ద్రవరూపము నొంది శుద్ధోదకముగా తయారగును. నీటిలోని మాలిన్యము లన్నియు మొదటి పాత్రముయొక్క అడుగుభాగమున నిలిచిపోవును. పై విధముగ శుద్ధిపరచిన నీటినే (డిస్టిల్‌వాటర్ గా) అమ్ముచుందురు. ఇటులనే వర్షజలముకూడ ప్రకృతి వలన సిద్ధపరుపబడినదేకదా!

సూర్యరశ్మి అగ్ని, మొదటిపాత్రయేభూమి, రెండవపాత్ర ఆకాశము. సముద్రములు మున్నగు జలాశయములందలినీరు సూర్యకిరణముల యుష్ణముచే నావిరియై గగనమార్గమున (గొట్టముద్వారావలె) నెగసి మేఘరూపమున బరిమించుచున్నది. అట్టి జలధరమునకు చల్లని వాయువు తగులగనే యవి వరబిందువు లగుచున్నవి. అట్టి వర్షము భూమిమీద పడునప్పుడు దానిలో ప్రాణవాయువు లీనమయి దానికి రుచినిచ్చుచున్నది. ప్రకృతి లీలావైచిత్ర్యమొక గొప్పతనమోచూచితిరా!

వడియకట్టుట : మరియొక సులభచరణ

నీటిని మంచి సాఫయిన తెల్లటివస్త్రము 4, 3 పౌరలుగా మడతవైచి దానితో (వడియకట్ట వలయును. తర్వాత 10 నిమిషములవరకు మరుగకాచుము. దీనివలన అందులోని ఇసుక, సున్నము, మట్టి మొదలగు మలినములువడియ పోయుటలోనే చాలావరకు తొలగిపోవును) వుడికించుటవలన క్రిందకు చేరుకొనును. రోగములకు మూలమగునవి పోవును గాన అప్పుడు శుద్ధోదకము తయారవును.

వాయువు, ఎండతగిలినమా నీరు శుద్ధములగును. ప్రసిద్ధవైజ్ఞానికులగు డాక్టరు నీలరత్నధర్ (బొంబాయి) గారి అనుభవసీయమైన అభిప్రాయ మిది:—

నీటిని స్పష్టమైన యెండలో కొన్ని గంటలు వరకు వుంచినచో ఎట్టిసీరు శరీరమునకు యెంతో ఆరోగ్యమునిచ్చును. మరియు, గాయములు మొదలగు వాటిని కడుగుటకు లోషన్ వాటరు వలె వుపయోగించును.

కొంతమంది జలమును శుద్ధిపరచుటకు నీటిని బాగా పొంగు వచ్చేవరకు కాచి దానిలో కర్పూరము వేయుదురు. తర్వాత 4 పౌరలు గల శుభ్రమగు వస్త్రముతో వడియపొసి యుపయోగించుదురు. ఇదియు నొక మంచి నియమమే!

జలమునందుగల రోగకీటాణువులు, క్రిములను నిర్మూలపరచుటకు పొటాసియం పర్మాంగ నెట్ అనే పౌడరును ఆనీటిలో కలపినచో నుపయోగపడును. వ్యాధులుగల దినము లలో అప్పుడప్పుడు మ్యునిసిపాలిటీవారు బావులు మొదలగు జల ప్రదేశములలో జలమును శుద్ధపరచుటకని యీ పౌడరునే కలిపెదరు. ఈ విషయము సామాన్యముగా అందరెరిగినదే !!!

కావున జలమును శుద్ధపరుపవలెనన్న పైన తెల్పిన అన్ని నియమములూ ఆచరింప నపు సరముండదు. ఎవరికి యేది అనుకూలముగా అందుబాటుగా ఆచరింప వీలుండునో ఆవిధిని మాత్రము ఆచరించిన చాలును. కాని నిత్య వడవడికొరకై మొదటి ఆచరణయే అన్నిటి కంటె వుత్తమానుకూలమనినా అభిప్రాయము.

మరియు నిట నొక సంగతిమాత్రము చెప్పి దను. కొన్ని ప్రదేశములలో వరదలకాలము నందుసహా బురద, మట్టి, మలినములతోకూడు కున్న నీటిని శుద్ధిచేయుటకు చిల్లగింజగంధము మొదలగు నోషధులనుకలిపి శుద్ధిచేయుదురు. ఇందువలన ఆనీటి యందుగల మలినములు విరిగి నీరు నిర్మలత్వము చెందును.

ఇంకొక విషయాన్ని మాత్రము తెలిపి ఈ భాగమును పూరించేయుదును.

ఎట్టి ప్రదేశములందైననూ, ఎట్టి స్థితియందైననూ, ఎచరైననూ, నీటిని సదా కాచి, వడియ పోసి, చల్లారిన శుద్ధజలములనే త్రాగుట సర్వోత్తమమయినది.

పైన తెల్పిన నియమములచే నెల్లప్పుడు శుద్ధి పరచి త్రాగుట ఆరోగ్యమున కెంతో ఆవశ్యకమే (శ్రేష్ఠము). ఒకవేళ ప్రతిరోజూ వీలు పడనిచో సమీపములలో కలరా, టైఫాయిడ్, మళూచి మొదలగు వ్యాధులు వ్యాపించిన సమయమందైనా ఆవశ్యకముగా యీవిధులను ఆచరణలోనికి పెట్టుట ఎంతో అపుసరమై యున్నది. జలముచే రానున్న ప్రమాదములు తొలగిపోవలెనన్న సర్వోత్తమములగు నీ ఆచరణలను వుపయోగించుటయే శ్రేష్ఠము.

జలమును మితముగా త్రాగవలయును

ఇంకా నీటిని త్రాగేవిషయములోకూడా కొన్ని నియమములు లున్నవి. మన భోజనమునకు నిజమయిన అకలినిబట్టి ఆచరించుట యెంత వుచితమో? ఆ విధంగానే నీటిని త్రాగుటకు కూడా మనయొక్క నిజమయిన దాహమును గుర్తెరిగి కావలసినంతవరకే త్రాగుట అంత వుచితము.

కొంతమంది భోజనసమయములో నీటిని బొత్తిగా త్రాగక దాహమును అణచివేయుదురు. కొందరు కుత్తివరకూ అమితముగా త్రాగెదరు. ఈ రెండు పద్ధతులునూ మంచివి కావు. సరియైన దాహమును అనుసరించి భోజన మధ్యమందునూ, ప్రారంభముననూ, తర్వాతగూడ తగినంత నీరును త్రాగుట ఆరోగ్యమునకావశ్యకము. విడిసమయములయందైననూ నిజమైన దాహమునకు వలసినంత నీరు త్రాగుట మంచిదై యున్నది.

ప్రకృతి వైచిత్ర్యమొక శ్లాఘనీయమైనదో చూడండి. మన శరీరమునకు నీరు యెప్పుడు యెంత అవుసరమో గుర్తించుటకు మన దాహమే అన్నిటికంటే వుత్తమమగు స్వాభావికసాధనగా యేర్పరుపబడినది. గాన యీ ఆజ్ఞను పుల్లంఘించక ఆచరించుటయే వుత్తమము.

సాధారణ నితులయందు నిత్యమూ చల్లని నీటినే త్రాగుట యోగ్యమని చెప్పుదురు. ఎందుకనగా:—

చల్లని నీటియొక్క స్పర్శచే రక్తప్రవాహమునకు తేజమును, ఆధిక్యమును కలుగజేయును. చల్లటి నీరు పొట్టలో ప్రవేశించినంతనే శరీరములోని రక్తము యెక్కువగా పొట్టవైపు పరుగెత్తును - జీర్ణక్రియకు సంబంధించినభాగ మచ్చటనే వుండునుగాన జీర్ణక్రియకు మంచి సహాయమును కలిగించును.

సరియైన జీర్ణక్రియ కలిగిన మానవునికి ఏ రోగములూ దరిజేరవు. సర్వరోగములకూ ముఖ్యమైనది. కావున యే కాలములయందైననూ యెప్పుడైననూ,

స్నానమునకువలె, త్రాగుటకుకూడా, శుద్ధ జలమయిన చన్నిరే సర్వోత్తమమయినది.

సాధారణముగా ప్రతియొక్క నీరోగవ్యయూ నిత్యమూ చన్నిటి స్నానముచేయు అలవాటు చేసుకోతగినది. ఒకమాటు యీ అలవాటును పడినయెడల తిరిగి యే కాలములోనయినా యెప్పటికినీ, చలి, జలుబు, రొంపు, మొదలగు వాటివలన ఏవిధమైన భయమూ వుండదు. చల్లనినీరు శరీరమునకు అత్యంతబలదాయకము. దీనియొక్క స్పర్శచే చర్మముయొక్క అన్ని కోశాణువులు ముడుచుకొనును. ఇందు వలన అచ్చట రక్తము లోపలనున్న రక్తనాళములలోనికి పారుదల ఏర్పడును.

కాని లోనికిపోయిన వెంటనే ఆ రక్తము ఉష్ణమును పొంది తిరిగి చర్మమువై పునకు పరుగెత్తుచుండును. అప్పుడు దానియొక్కదశ, మొదటికంటే అధికమైన తేజమును పొందుచుండును. ఈ క్రియవలన చర్మమునకు తిరిగి - వుష్ణము కలుగుచుండును. ఇట్టి కర్మ జరుగుచుండునని వైజ్ఞానికులు అనుభవముచే తెల్పియుండిరి. మీకున్నా చల్లని నీటిలో స్నానముచేసిన వెంటనే శరీరము తిరిగివేడిని పొందుట అనుభవమయ్యే వుండవచ్చును. కనుక స్నానమునకు మనము సర్వదా చన్నిటినే వుపయోగించుట శ్రేష్ఠదాయకము.

ఇవిగాక స్నానసంబంధములో యింకనూ కొన్నినియమములు కలవు. కాని వీటిని ఆచరించినప్పుడే, అజేయము.

(1) శరీరవేడిమికంటే స్నానముచేయుజలము కొద్దిచల్లదనముకలదే వాడవలయును. యెప్పటివరకు శరీరము మిక్కిలి సీతస్థముగ బల

హీనముగ రోగగ్రస్తముగ నుండునో, అంత వరకు మిక్కిలి చల్లదనముయిన నీటిని వాడకూడదు. ఎందుకనగా-ఎంతచల్లదనాన్ని బల హీనవ్యక్తి శరీరము సహించునో అంతచల్లని నీరును పువయోగించినప్పుడే దానియొక్క వేడిమి స్నానానంతరము తిరిగివచ్చి దాని ఫలితాల్నొసంగును. శరీరము వణకుట, చల్లబడ నీటిని రోగి యెప్పుడూ వాడకూడదు.

(2) స్నానసమయములందు ప్రప్రథమముగా శిరస్సుపై నీరుపోసుకుని తర్వాత సర్వాంగములును తడుపవలయును.

(3) స్నానసమయమున తడిపిన ఒక తువ్వలుగాని లేక దట్టమయిన ముతకగుడ్డతో శరీరముపై బాగుగా ఒక్కొక్కభాగమునే రుద్దవలయును.

(4) స్నానానంతరము మరల పొడితువ్వలుచే బాగుగా పైప్రకారమే తుడుచుకొనవలెను.

(5) భోజనానంతరమే స్నానముగాని లేక స్నానానంతరమే భోజనము గాని తగదు. యిందువలన మందాన్ని మొదలయిన రోగములు నిలచిపోవును.

(6) ఎక్కడయితే గాలి, వెల్తురు, సూర్యరశ్మి గలదో అట్టి ప్రదేశమున స్నానమాచరించుట పుత్రమము.

ఈ నియమములు శ్రద్ధతో ఆచరణయందుంచిన శరీరారోగ్యమును పోషించుటకు ప్రధానమయినదని గుర్తెరిగి ఆరోగ్యావకాశాన్ని అప్లందకరంగా అనుభవిస్తామన్న ఒక్కమాటను మాత్రం యెప్పటికీ మరువవద్దు.

ప్రకృతి వైద్యము

ఆస్థు పండితుడు

“ఔషాయిడు జ్వరము సామాన్య పద్ధతులతోనే కుదురుట మనము ప్రత్యక్షముగానే చూచుచున్నాము. పందొమ్మిదవ శతాబ్దము చివరి భాగము వరకునూ సన్నిపాతము (ఔషాయిడ్ జ్వరము)నకు తీవ్రాతి తీవ్రమైన మందులను వాడినారు. పాదరసము పోవీరముల నిర్భయముగా వాడేవారు. కానీ యేమీ గుణము కనుపడేదికాదు. ఇరువదియవ శతాబ్దములో మాత్రము మందులవాడుట మానినారు. శుభ్రముగా స్నానము చేయించి గాలి వెల్తురులలో నడుకొనజేల్చుచున్నారు. పారిసు, వియన్నా నగరములలో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా వైద్యప్రపంచములో ఈ మార్పు వచ్చినది. హోమోపతి వైద్యమున్ను ఇందుకు సహాయకారి అయినది. మందుభాగము చాలా నూత్నముగా ఉండుటచే హోమోపతి మాత్రులలో యే మాత్రము గుణములేదని మందువైద్యుల ఆభిప్రాయము. మందు వైద్యులు వైవిధ్యముగా ధురిప్రాయ పడుచున్నను

హోమోపతి మాత్రులలో మందు లేకపోయినందు వలన రోగులు చనిపోలేదు. మరొక వైద్యమువారి మందులు మ్రింగినందువలన రోగములేమియు నయమగుట లేదు.” అస్థుగారికి మందువైద్యములో ఆత్మభృతమైన పాండిత్యము గలదు. రెండు మూడు విశ్వవిద్యాలయములలోవీరు అధ్యాపకులు. మందులను గూర్చి అనేకగ్రంథములవ్రాసినారు. అంగ్లభాష వ్యాప్తిలో ఉన్నంతవరకూ వీరి గ్రంథములను విద్యార్థులు చదువుచునే ఉన్నారు. పద్ధతుల పట్టుకొని దేవులాడే మందువైద్యులకు వీరి గ్రంథములు దోత చూపగలవు. ప్రకృతివైద్యమువారి సిద్ధాంతములు ఆచరణయోగ్యములు కావని హేళన చేసేవారికి దోత చూపుచున్నవి.

విశేష పాండిత్యము గలిగిన కొద్దిమంది మందు వైద్యులే అస్థుగారి అభిప్రాయమును తెలిసికొనగలరు. మందు వైద్యులు తమవద్దకు వచ్చు రోగు

అకు సామాన్య శూత్రముల తెలియచెప్పి రోగముల నయము చేసిన యెడల తమకు వచ్చు ధనము తగ్గి పోవును. పాక్షికు పడిపోవును, మందులయందు అద రణ తగ్గవలెనంటే జన సామాన్యమనకు మందుల వలన కలుగు నష్టములు తెలియ వలయును. వీరి విజ్ఞానము అభివృద్ధి కావలయును. అస్థరుగారి వ్యాతలను బట్టి మందులవలననే రోగము నయమగునను నన్యకము వలననే రోగము నయమగుచున్నది గాని మందుల వలన మాత్రము రోగములు కుదురుట లేదని మనకు తెలియు చున్నది.

అస్థరుగారి వ్రాతలలో ఒక విచిత్రమున్నది. పారిసు వియన్నా నగరములలో జరిగిన పరిశోధనా ఫలితముల వలన సన్నిపాతజ్వరమునకు మందులను వాడక జల ప్రక్రియల వలననే నయము చేయుచున్నారని అస్థరు గారు చెప్పుచున్నారు. అస్థరుగారు పొరపడినారని చెప్ప సాహసించు చున్నాము.

ఎందుకంటే దాదాపు ముప్పది సంవత్సరముల క్రితమే పృథ్వీ శాస్త్రజ్ఞులు యీ అభిప్రాయముల తెలియచ్చి నందుకే పృథుత్వములు వారిని నిర్బంధించినవి. పిన్సెటి, లిజ్జ, కూనె, ఫాదరుసీఫ్ర మొదలగు వారందరును మామూలు ప్రక్రియల వలననే రోగములు నయమగునని చెప్పినందుకే ఆయా ప్రభుత్వములు వారిని శిక్షించినవి. మానవదోహులని ప్రచారము చేసినారు. కొంతకాలము జరిగిపోయిన తరువాత బెర్లిన్ లోని కుప్పసిర్థ మండ్రువైద్యుడగు బ్రాక్ డబ్ గారు జలప్ర క్రియలగుర్చి తమ అభిప్రాయముల తెలియచ్చినారు. సన్నిపాత జ్వరము యీ జలప్రక్రియల వలననే నయమగునని తెలియచెప్పినారు. వీరి ముద్రతో మిగిలిన మందు వైద్యులందఱును యీ సిద్ధాంతముల కిరసా వహించి యీ జలప్రక్రియలను వాడుట మొదలు పెట్టినారు.

మందులతో టైఫాయిడ్ జ్వరమును నయముచేసినపుడు నూటికి యేబదిమందిచనిపోయెడివారు. జలప్రక్రియలతో నయము చేసినపుడు నూటికి అయిదుగురే చనిపోయి నారు.

జలప్రక్రియల వలన సన్నిపాత జ్వరము నయమైనట్లు మహాచిక్ మ, మేదోమజ్జాతజ్వరము, అమాశయవృణము మొదలగు తరుణరోగములన్నీ కూడా యీ ప్రక్రియల వలననే కుదుర్చునని కూడా తెలిసికొన లేకున్నారు.

మామూలు జలప్రక్రియల వలననే రోగములు కుదురునపుడు జ్వరనివారిణులు కఫనివారిణు లతోయేమీ అవసరములేదు.

హోమోపతి మాతృలలో మండ్రుభాగము చాలా నూత్నముగా నుండును గాన రోగముల నివారించ లేదని మందు వైద్యులు దురభిప్రాయ పడుచున్నారు. వీరి ఆక్రేప్రాయము అర్థరహితముగానే కనుబడుచున్నది. ఎట్టి ఆధారమును లేదు. మానవ దేహము నూత్నైతి నూత్నకణముల సమాహమని మన మిరుకుకే చదివి నాము. ఈ కణములును మైకోజీమాలసమాహమ అనిన్నీ చదివినాము. అట్టి నూత్న కణములమీద మందులలోని నూత్న భాగమును పనిచేయు సనుటలో యెట్టి అశ్చర్యమును లేదు. మానవుల పరిమాణము కొద్ది మందుల మోతాదులన్ను ఎక్కడగును.

మందులవలన యెట్టి ఉపయోగము లేదను అస్థరుగారి వాక్యముల పరామర్శిద్దాము. జెనుకటి మాదిరిగా అస్థరుగారు యిక్కడనూ పొరపడినారని చెప్ప సాహ సిస్తున్నాము. అస్థరుగారు చెప్పినట్లు మందుల వలన రోగములు కుదురక పోయినప్పటికినీ అవకారము మాత్రము యెక్కడగనే ఉన్నది. ఆలోపతివైద్యములో చాలా తీవ్రవిషము లున్నవి. ఇంత తీవ్రవిషములు యే వైద్యములలోనూ లేవు. దేహములో యేయే మందులు చేరినదీ కంటిని చూచి బాగుగా చెప్పగలము. కొన్ని మందులు కొన్ని స్థానములలో విధిగా చేరును. కాన ఎస్థానములో చేరినది కంటినిచూచిన వేంటనే చెప్పవచ్చును. ఈ మందులు ఆయాచోట్లచేరి పరిసర అవయవముల నన్నిటిని పాడుచేయును. తరుణ రోగములను మందులతో అణచిపెట్టుటవలననూ దేహములో శేరుకొన్న మందులు పరిసర అవయవముల పాడుచేయుట వలననే కాలిక రోగముల వచ్చుచున్నవి. రాజాధిరాజుల ఆరోగ్యమును, ఎప్పటికప్పుడు సరిమామ వైద్య శ్రేష్ఠులందరును మందుల ప్రతాపములగుర్చియు శస్త్రముల ప్రయోజనములను నొక్కి వక్కాణించి నారు. అంత నిర్మోగమాటముగా మాటలాడుట ఆ వైద్య శ్రేష్ఠులకే చెల్లినది గాని మరొకరెవరును అంత నిర్భయముగా మాటలాడలేరు. పాత పద్ధతులలోని లోపముల తెలుసుకొన్న వారైననూ యింత నిర్భయ ముగా మాటలాడ లేరు. సంపాదన తగ్గిపోవు నేమో నను భయముచేతనూ, యింత నిర్మోగమాటముగా

మాటలాడరు. మందులవలన సన్ని పాతముకుదరదనియు మామూలు జల ప్రక్రియల వలననే అది కుదుగుననియు ప్రకృతి వైద్య నిపుణులగు బిల్లు, కుహనేలు ముందుగా తెలియ చెప్పారు ఈ మార్పునకు నందు వైద్యము వారు యెట్టి సహజమును చేయలేదు. మీరు మిక్కిలి అవరోధముల గూడా కల్పించారు. అమెరికా జ్యూస్ లలో కొత్త వైద్యమునకు ఉన్న ప్రచారమువలననే సన్ని పాత జ్వరమును మందులేమియు చేయలేవనియు, గాలీ వెల్తురు వలననే రోగము కుదుగుననియు అచ్చటి మందు వైద్యులు తమ పాత సిద్ధాంతముల మార్పు కొన్నారు.

మందుల వలన అవంతయు ఉపయోగము లేదని ఉన్న సంగతిని ఉన్నట్లు చెప్పినందుకు అస్థురగానికి కృతజ్ఞులము. మందులవలన యేమీ ఉపయోగము లేదనుటలో అస్థురగారు అతివాది అనేచెప్పాలి. అస్థురగారు చెప్పినట్లు అన్ని మందులు అపకారమునే చేయవు. కొన్ని ఉపకారము చేయుమందులనూ గలవు. రక్తములోని భాగములను యథాప్రకారముగా ఉంచి నరములకు శక్తినిచ్చు మందులన్నీ ఉపయోగ కారులే. ఇది డా. లిండ్రాకు అభిప్రాయము. అనవాదము కనుక ఆ భాగమునే యథాతథాగా అట్టేపెట్టాము.

మందులతోనే రోగములు నయమగునని చెప్పుటయు, మందులు లేకపోయినను రోగములు కుదుగునని చెప్పుటయూ రెండునూ అతివాదములే. ఇద్దఱును అతివాదులే. మందులవాడి విసిగివేసారినవారు సాధారణముగా మందులు లేకపోయినను నయమగునను భోరణిలోకి వస్తారు. మేముకూడా యెంత ప్రకృతి వైద్య తత్వమును చెప్పుచున్నప్పటికి అన్ని మందుల వలననూ అపకారము జరుగునని చెప్పుము. మందులలో గూడా ఉపకారమైనవీ ఉన్నవి. అపకారమైనవీ ఉన్నవి.

మందులనుగూర్చి ప్రకృతి వైద్యమువారి

అభిప్రాయము

మందులలో కూడా రెండురకము లున్నవి. దేహమునకు అపకారము చేయునవి, ఉపకారము చేయునవి. దేహములోని నిర్మాణశక్తికి వ్యాఘాతమును కలుగ చేయని తరుణిరోగములను స్వాస్థ్యసంకటములను అణచి పెట్టని మందులు దేహమునకు ఉపకారము చేయును. దేహములో యెప్పుటి కప్పుడు తయారగు మురుగును విడగొట్టి వాటికి అనుకూలమగు దోవల వ్యారా బయటకు

పంపుటకు సాయపడు మందులును ఉపయోగ కారులే. ఈ మందులు ఘనరూపములగు మలములను మలముగాను ద్రవరూపముగు మలములను మాత్రముగాను, స్వేదము గాను, వాయురూపములగు మలములను ఊపిరితిత్తుల ద్వారాను, బయటకు పంపుటకు సాయపడవలయును. మలములను విడగొట్టలేక తరుణిరోగములను అణచిపెట్టు మందులన్నియు అపకారులే.

తరుణి రోగములలో కన్న కాలిక రోగములలో దేహములో రోగ పదార్థము ఎక్కువగా పేరుకొంటుంది. దేహములో తయారగు మురుగు బయటకు పోవుటకు సాయపడు లోహములు తక్కువగును. రక్తములోని రక్త భాగము తగ్గుటచేతనే పాండురోగములు వచ్చుచున్నవి. రక్తములోని యినుము తగ్గిపోవును. ఈ యినుమే ఊపిరి తిత్తులలోని కుటికలలోని పాణివాయువును ఎప్పటికప్పుడు స్వీకరించుచుండును. ఇదే నరములలోనికి పోయి బలమునిచ్చును. రక్తములోని ఇనుము తగ్గుటచేత రక్తము పాణివాయువును స్వీకరించదు. నరములు శక్తిహీనములగును. రక్తములోని గంధక భాగము కూడా తగ్గిపోవును. దేహములో తయారగు బొగ్గుపులుసు గాలి గంధముతో కలిసి బహిష్కార్యావయవముల ద్వారా బయటకు పోవును. గంధక భాగము తగ్గిపోవుటచేత రక్తము ఊపిరితిత్తులలోని పాణివాయువును తీసికొనదు. ఎక్కువ పాణివాయువు ఉన్నచోగాని దేహములో తయారగు బొగ్గుపులుసు గాలి బయటకు పోదు. మందు వైద్యము వారు చెప్పునట్లు రక్తములోని యినువ భాగము తగ్గిపోయినందువలన పాండు రోగములు వచ్చుట లేదు. రక్తములోని గంధక భాగము తగ్గుట చేతనే పాండురోగములు వచ్చుచున్నవి. ఇనుము గంధకము ఎక్కువగానున్న సేంద్రియములగు ఆహారపదార్థములుగాని దేహములోని నిర్మాణ శక్తికి హానికలిగించవు. మందులుగాతినినయెడల పాండు రోగములు నయమగును.

అనువాతము, కీళ్ళవాతము, కొన్ని రకములగు మధుమేహము, మూత్రీ కాన్లుము, యెక్కువగా చేరుటచేతనే వచ్చుచున్నది. పప్పుపదార్థములు యెక్కువగా తినుటచేత ఆరగక మురుగుచున్నవి. రక్తములోని ఔరసంపద తగ్గిపోయినపుడును యీ రోగములు రావచ్చును. రక్తములోని గంధకము, మెగ్నీషియము, లిథియము,

పొటాషియము మొదలగు లోహములు జీర్ణక్రియలో తయారగు అష్టములను విడగొట్టి బహిష్కారవశమగు మలద్వారా బయటకు పంపివేయును. దేహములో తయారగు అష్టములకును రోగములకును దగ్గర సంబంధమున్నది. (వివరములను మరొక పుస్తకములో చదువగలరు). అష్టముల వలన వచ్చిన రోగములన్నీ ఔషధ సంపద యొక్కవగానున్న పదార్థముల తినినయెడల తగ్గిపోవును. నరములు కండరములు బాగాబలముగా ఉండవలెనంటే పొటాషియము భాస్వర భాగములు యొక్కవగానున్న పదార్థములు తినవలయును.

ధాతుశక్తిని మితముగానే ఖర్చుచేయవలయును. అనవసరముగ దుర్వ్యయము చేయరాదు. సేంద్రియ లవణములు గల ఆహారముల తినియెడల ధాతుశక్తి దుర్వ్యయము కాదు. తోటకూర, బచ్చలకూర మొదలగు ఆకుకూరలలోను బీర, దోస, దొండ, సార, పొట్ల మొదలగు కాయగూరలలోను నారింజ, బత్తాయి, కమల, అపిలు మొదలగు పండ్లలోనూ యీ సేంద్రియ లవణములు యొక్కవగా నుండును. ఈ పొందుకోగుల రక్తములో యిసుము తక్కువగా నుండును. ఇసుము తక్కువగదా అని, ఖనిజ రూపముగు యిసుమును ప్రవేశ పెట్టరాదు. ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయ మగుట చేత యీ ఖనిజ రూపముగు లోహము రక్తముతో కలియదు. దేహములో యేమూలనో పేరుకొనును.

సేంద్రియ లవణములు గల ఆహారములనే మితముగా తినవలయును. మితి తప్పి వాటిని తినినప్పటికినీ చేత కలుగును. అజీర్ణరోగులు కూడా యీ సేంద్రియలవణములు గల పదార్థములనే ఆహారముగా పుచ్చుకొనవచ్చును. మితముగా తినునపుడు సేంద్రియ లవణములు గల ఆహారములే మందులుగా ఉపయోగించును. విషములు కలవని మందులు, మూలికలును హోమోపతి మందులును ఆహారముగానే ఉపయోగపడును.

రక్తములో యే భాగము లోపించినదో తెలుసుకొని ఆ భాగమును పూర్తిచేయు సేంద్రియలవణములు గల ఆహార పదార్థములనే తినినపుడు రోగములు రావు. వచ్చిన రోగములైనను తగ్గిపోవును. అందువలననే ప్రకృతి చికిత్సకులు ఆహారమునకు పాప్రధాన్యమిత్తురు. నిత్యకృత్యములో, మానవులకు అవసరమైన సేంద్రియ లవణములన్నియు కాయలలోనూ పండ్లలోనూ కూరలలోనూ ఉన్నవి. ఎక్కడికో పోయి ఖనిజములను శాతకొని రావలసిన పనిలేదు.

చాలా తరముల క్రిందటనే మానవులు ప్రకృతి నుండి విడిపడినారు. ప్రకృతిలో గుంబంధము లేకుండ చేసి కొన్నాము. జగత్కాత యగు ప్రకృత్యాదేశములను విస్మరించి నాము. నిత్యమూ నిరంతరము అపచారములు చేయుటచేత మన జీర్ణయంత్రములు చెడిపోయినవి. పొటవము తప్పిపోయినది. మన మెప్పుడైతే కృత్రిమ ఆహారముల తినుట కలవాటు పడినామో మన జీర్ణయంత్రములును ఆ కృత్రిమ ఆహారములనే జీర్ణము చేయుటకు అలవాటు పడినవి. సహజాహారములలో నీరసము అన్నిటిని దేహమునకు కావలసినంతగా మన జీర్ణయంత్రములు యిప్పుడు పిండలేవు. నారింజ, కమలా, బత్తాయి మొదలగు ఫలరసములలో దేహమునకు కావలసిన సేంద్రియలవణము అన్నియు ఉండును గాన యీ ఫలములనే సేవించ వలయును. అకు కూరలలో గూడ లవణములు సేంద్రియ రూపములో నుండును. అకుకూరలలోకెల్ల కాబేజీముఖ్యము. వీటిలోని రసములు పిండుటకు ప్రత్యేక పనిమట్లు గలవు. ఒకతడనేచేసి నిలవ ఉంచుకొనక యేరోజుకు కావలసిన రసములు ఆరోజున తయారు చేసికొనవచ్చును.

దేహమునకు కావలసిన అన్నిరకములగు ధాతువులును లవణములును సేంద్రియ లవణరూపములో అకు కూరలలోను పండ్లలోనూ దొరుకును గనుక ఖనిజ రూపములగు లోహములు గల మందులకు పోవలసిన అవసరము లేదు. ఈ ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయ మగుటవల్ల రక్తముతో కలిసిపోయి ఒకముల పేరుకొనును.

మందులు

మనమో తిను ఆహారమంతయుపులిసి విపాకము నొంది జీర్ణమగును. ఆహారము సరిగా జీర్ణమైనచే గాని మనకు శక్తికలగదు. సరిగాజీర్ణమగుటకు కొన్ని ద్రవములు కావలయును. ఈ ద్రవము అన్నియు దేహములోనే తయారగునని తెనుకటి శాస్త్రజ్ఞులుఅభిప్రాయ పడినారు. నవీన పరిశోధనలబట్టి చూచినయెడల మనము తిను పదార్థములలోని మైక్రోజిమాల వలననే విపాకము కలుగుచున్నది. గాని దేహములో తయారగు ద్రవముల వలన విపాకము కలుగుటలేదు. మనము తిను ఆహార పదార్థములు పాప్రజనంతములు. సేంద్రియ లవణములతో కలిసియు ఉండవలెను. అప్పుడే విపాకము కలుగును. హోమోపతి మందులు దేహమున కేమియు హానిచేయవు. ప్రకృతి సూత్రములకు అనుగుణముగా నుండును.

నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగా నుండును. రక్తభాగమును సరిగానుంచునట్టి హోమోపతి మందులనే వాడవలయును. దేహములో తేజోమరగు మురుగు బతుకు పంపుటకు సాయపడు మందులనే వాడవలయును. రక్తములో లోపించిన ధాతువులను పూర్తి చేయు మందులనే వాడవలయును గాని ప్రమాదకరమైన మందులను వాడరాదు.

దేహమునకు యే విధమైన హాని రాకుండా రోగ పదార్థమును బయటకు పంపివేయు హోమోపతి మందులను వాడవలయును. రోగ నిరోధక శక్తిని వృద్ధిచేయు మందులనూ వాడవచ్చును. ఈ మందుల వలన దేహమునకు హాని కలుగదు గాన ప్రకృతి వైద్యమువారు యీ మందులకన్నీటిని ఆహేదించినారు.

ఇట్లు చెప్పుచున్నామని మందుల నన్నిటిని వాడమని మా అభిప్రాయము కాదు. మా చదువరులు అట్లు దుర్బలప్రాయపడరాదు. చెమటనుకలిగించు మందులను, చెమటను వారించు మందులను, కఫమును కలిగించు మందులను, కఫమును తగ్గించు మందులను, మాత్రమును వృద్ధిచేయు మందులను, మాత్రమును ఆపుచేయు మందులను, మల విహేచన చేయు మందులను, మలమును స్తబ్ధింపచేయు మందులను, విషేషధములను యెన్నటికిని వాడరాదు.

నిరీవ ఖనిజములు : విషపూరితములగు

ఖ ని జ ము లు

భూమిలోనుండి త్రవ్విన లోహములను మందులగా వాడవచ్చునా వాడరాదా అను విషయమై వాదోపవాదములు జరిగినవి. కాశ్మీరీవృత్తులు యెవరికి తోచిన అభిప్రాయములను వారు చెప్పినారు. వాడవచ్చుననుటకును వాడరాదనుటకును చాలా ఆధారము లున్నవి. అలోపతిమందు వైద్యమువారు ఖనిజములను మందులగా వాడవచ్చుననే అభిప్రాయ పడినారు. అందువలననే ఖనిజములగు లోహములలేని ఆలోపతి మందులు లేనే లేవు. పాదరసము సోపరము, భాస్వరము, గంధకము మొదలగు లోహములు లేని ఆలోపతి మందులు లేనే లేవు.

భూమిలోనుండి త్రవ్విన లోహములను వాడినందు వలన కలుగు ఫలితములను వీరు ప్రత్యక్షముగా చూడలేదు. వీరే గనుక ప్రత్యక్షముగా అభిలెతములను చూచినట్లయితే ఖనిజములను మందులుగా వాడరు. భావన

దేహమునకు కావలసిన ధాతువులన్నీ సేంద్రియ రూపములో పండ్లలోనూ కూరలలోనూ ఉన్నవి. గనుక ఆయాభాగములను లోపించిన ధాతువులను ఖనిజములగు లోహములతో పూర్తి చేయవలసిన అవసరములేదు. ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయము లగుటవల్ల మానవ దేహములోని రక్తములో కలిసిపోవు. యెదో ఒక మూలన నిలబడి పోవును. కంటిని చూచిన యెడల యేమూల చేరినదీ చెప్పవచ్చును. కంటిలోని భాగములు మానవ దేహములోని అవయవముల తెల్పును. దేహములో యేమూల చేరినదీ కంటిని చూచి చెప్పవచ్చును. దేహవసరములకన్న ఎక్కువగా పండ్లకూరలను తినినప్పటికిని కూరలలోని సేంద్రియ లోహములు దేహములో పేరుకొనవు. హిష్కార్యానయవముల ద్వారాయెప్పటికప్పుడు బయటకి పోవును. ఇవి దేహములో పేర్కొన్నట్లు కంటిలోని భాగములలో యేమిన్నీ గుర్తులు కానరావు.

ఈ ఒక్క సూత్రమును బట్టి సృష్టిలోని యే వస్తువులు మానవునకు అవసరమో యేవి తినవచ్చునో యేవి తినరాదో తెలిసి కొనవచ్చును. దేహపోషణకు అవసరమైన యినుము, గంధకము, పొటాషియము మొదలగు లోహము లన్నియు సేంద్రియ రూపములో పండ్లలోనూ కూరలలోనే గలవు కాన వీటికొరకై ఖనిజముల వాడవలసిన పనిలేదు. దేహములో తక్కువైన లోహభాగమును ఖనిజ రూపముతో పూర్తిచేయవలసిన పనిలేదు. పండ్లలోనూ కూరలలోనూగల లోహములు సేంద్రియరూపములో ఉండుటచేత దేహములోని నాల్గు బహిష్కార్యానయవముల ద్వారా బయటకు త్వరగా వెడలిపోవును గాన లోపల పేరుకొనవు. పేరుకొన్నట్లు కంటిలో నిదర్శనము లేవియు కానరావు. రక్తములో తక్కువైన లోహభాగమును ఖనిజములతో పూర్తిచేసిన పక్షములో ఆ ఖనిజములు దేహమునకు విజాతీయములగుటవల్ల రక్తముతో కలిసిపోయి దేహమునకు శక్తినివ్వక కొన్ని అవయవములలో పేరుకొనును. ఆయాఅవయవముల తెల్పు కంటిలోని భాగములలో కొన్ని రంగులు కనబడును. పేరుకొనని యెడల అవయవములో మందుల రంగు కానరాదు. పేరుకొన్న యెడల రంగువేరుగానే కనపడును.

రక్తములో యినుము తక్కువగా నున్నదని ఖనిజ రూపముగు యినుమును దేహములోనికి ప్రవేశపెట్టి నట్లయితే అది జీర్ణాశయములో పేరుకొనును. చిన్న ప్లేగులతో

కూడా పేరుకొన వచ్చును. జీర్ణాశయమును తెలుపు కంటిలోని భాగములో తుప్పురంగు కనపడును. జీర్ణాశయములలో యీ తుప్పురంగు కనపడును.

దేహమునకు అవసరమైన లోహములలో సోడియము ముఖ్యము. ఇదిగూడా సేంద్రియ రూపములోనే తినవలయును. ఈ లోహముగూడా సేంద్రియ రూపములో కూరలలోనూ పండ్లలోనూ గలదు. రక్తములో సోడియము భాగము తగ్గినది గదా అని సోడాశుష్పను తినిన యెడల కనీసిక చుట్టునూ తెల్లటి ఉంగరము యేర్పడును. దీనిని సోడియముతో తయారు చేయుదురు. సోడియము వెలుపటి అవరణలో చేరును.

ఈ దేహములో గంధకము తక్కువైనదని ఖనిజ రూపముగ గంధకమును ప్రవేశ పెట్టినయెడల జీర్ణాశయములోను చిన్న ప్రేగులలోనూ గంధకము పేరుకొనును. జీర్ణాశయమును తెలుపు కనీసిక లోని ఒక అవరణలో పనుపు రంగు కాననగును.

అయోడిన్ ను ఖనిజ రూపములో సేవిస్తే కనీసికలో ఎర్రటి మచ్చలు కాననగును.

భాస్వరమును ఖనిజ రూపములో సేవిస్తే అవయవములలో పేరుకొనును. ఆ అవయవముల తెలుపు కంటిలోని భాగములో తెలుపు పనుపు కలిసిన రంగు కాననగును.

మామూలుగా వాడుకొనే ఉప్పు యొక్కడ పేరు కొన్నది చెప్పలేము. ఈ కాస్త్రములో ప్రబీణు లెవరును అవయవములలో ఉప్పు పేరుకొన్నట్లు తెలుపు రంగును చెప్పలేదు. ఉప్పు, భూమినుండి త్రవ్విన వస్తువుల సమ్మేళన మైనప్పటికినీ యింతవరకు రంగును కనుగొనని పోవుట విచిత్రము.

రక్తములో ఉప్పుదనము యొక్కవగా నుండుటచే దేహమునుండి మూత్రముగాగాని మలముగాగాని తేలికగానే మనము తినినఉప్పు బయటకు వెళ్ళిపోవచ్చును. లేదా సోడియము క్లోరైడ్ అగుటవలన సోడియముగాను క్లోరినుగాను విడిపోవచ్చును. విడిపోయిమిగతావాటితో కలిసిపోవచ్చును. ఖనిజముల అన్నింటిలోనూ ఉప్పునే విస్తారముగా వాడుదుము. జంతువులు కూడా తాము తిన వస్తువులలో ఉప్పు తక్కువైనప్పుడు చనిపోతారు సాకుట గలదు.

మానవులెట్లు ప్రకృతి మాతృమలను విస్మరించి దురలవాట్లకు లోబడినానో అట్లేనే వీరు శిరీషు జంతువు

లన్నీ వాటికి సహజముగా ఉండవలసిన అలవాట్లను వదిలి దురలవాట్లకు లోనైనవి. గజములకు పొగాకు పెట్టుట అలవాటు చేస్తే పది పదిహేనుమంది తిన పొగాకును ఒక్క గుఱ్ఱము తినగలదు.

ఒంటికి ఉప్పుగూడా కొంతవరకు అవసరమే. అవసరము గదా అని మితిమీరి తినరాదు. ఉడక పెట్టి నప్పుడు ఆయాపదార్థములలోని లవణములు క్రిందకుదిగిపోవును. అందువలననే పచ్చిగా నున్నప్పుడు ఉప్పుగా నుండిన కూరలు ఉడుకబెట్టిన తరువాత కూరలు అంత ఉప్పుగా నుండవు. ఉప్పుగా నుండవు గనుక ఉడుకబెట్టిన కూరలలో కొద్దిగా ఉప్పు వేయవలెను.

సమద్రముమీద ప్రయాణము చేయు నావికులకు స్కర్వీవ్యాధి యొక్కవగా ఉండెడిది. కూరలు పండ్లు యెప్పుటి కప్పుడు దొరకక పోవుటవలన ముగిసియి వాసన పుట్టుకుండా ఉప్పులో ఊరవేసిన మాంసపు ముక్కలనే వారు తినెడివారు. పళ్ల చిగుళ్లపెంట నెత్తురు పడుచుండెడిది. కండరములలోని పటత్విము తగ్గిపోయెడిది, ఒళ్లు నొప్పులుండెడివి. పండ్లనుకూరలను యొక్కవగా తినుట మొదలు పెట్టగానే ఆవ్యాధి అంత రించినది. మానవ దేహమునకు కావలసిన అవయవాలన్నీ సేంద్రియ రూపములో కూరలలోను పండ్లలోనూ ఉండును గాన మానవకోటి వాటినే స్వీకరించ వలయును.

భూమిలోనుండి త్రవ్విన లోహములను వాడుట మానవలయును. దేహములో తయారుగు మరుగు ఎప్పటి కప్పుడు బయటకు పోవు వసతులను యేర్పరిస్తే లోపల ఏమీ నిలవకండదు. దేహములో పేరుకొన్నట్లు కంటిలో గుర్తులేమీ కనపడవు. పచ్చికాయలలోని జీవ సత్తలు పోషక ద్రవ్యములు రక్తముతో తేలికగా కలిసి పోవును. దేహములోని నాల్గు బహిష్కార్యాయవముల ద్వారా తేలికగా బయటకు పోవును. ఎండు భాస్వరములలోని జీవసత్తలు, పోషక ద్రవ్యములు, కొంత కష్టముమీద గాని రక్తముతో కలిసిపోవు. కొంత శ్రమచేస్తే గాని బయటకు పోవు. ఖనిజములగు లోహములు దేహమునకు విజాతీయము లగుటవల్ల రక్తముతో కలియవు. దేహమునకు పుష్టి నివ్వవు. దేహమునకు అవసరమైన యినుము, అయోడిన్ మొదలగు ఖనిజములు, శ్రమచేస్తే గాని హృదయము, పాషణము, గంధకము మొదలగు ఖనిజములను వాటితో చేసిన మందులను దేహమునుండి బయటకు పోవు. అవయవములలోనే

పేరుకొనును. ఏయే అవయవములలో పేరుకొన్నది కంటినిమాచి చెప్పవచ్చును. మానవుల జీర్ణయంత్రము అన్నియు ఫలములను కాకములను మాత్రమే జీర్ణము చేయగలవు. ఫలములలో గాని కాకములలో గాని అరగక మిగిలిపోయినదే అధోముఖము ద్వారా బయటకు వెళ్ళి పోవును. ప్రకృతి ఉద్దేశము కూడా ఆదేశించుచును. తిన సంతానము తాను నిర్దేశించిన ఫలములనే భక్షించుట కను అవియే జీర్ణమగుటకును అయిదూకమైన అవయవములనే యేర్పరిచినది ఖనిజములు మానవదేహములకు ఆవసరములు కావు. కనుకనే మానవదేహములు వాటిని జీర్ణము చేసికొన లేవు. వీలుగాదు గనుకనే నాల్గదోవలలోనూ యే ఒక దోవనూ బయటకు పోదు. బయటకు పోవీలు లేదు గాన లోపలనే పేరుకొనును. పేరుకొనినవి ఊరకొనవు గనుక చేరినచోట హం గామా మొదలు పెట్టును. ప్రకృతి వైద్యమునకుగూడా లాంగని మొండి రోగములన్నియు మందులు పేరుకొనుట వలననే వచ్చినవే. పోపులూ, మహాలూ, పిండివంటకములు మొదలగు కృత్రిమాహారములు తినుటచేత అరగక మిగిలి పోయిన మురుగునా ఒకప్పుడు కాకపోతే మరొకప్పుడైనా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది అట్లాబయటకు పోని మురుగు వలనవచ్చే రోగాలైనా కుదురవచ్చును. లోపల పేరుకొన్న ఖనిజముల వలన కలిగే రోగాలు మాత్రము ఎన్నటికియే వైద్యమువలననున్నాయో కావు. మల, మూత్ర స్వేద, నాసికా రంధ్రములు వాల్చున్న మనుషునిన్న అహారము జీర్ణమగు నపుడు కలుగు మురుగునే బయటకు ఎంపివేయగలవు. ఈ ఖనిజములను బయటకు పంపలేవు గండమాలతో బాధపడువారు మౌనముగాని కాఫీ, టీ, బ్రాంధి, పొగాకు మొదలగు పానానన సేవించినట్లయితే త్వరలోగము కర్కట! క్రణము మొదలగు రోగములు వస్తాయి. పైదులవాట్లను మాని లోపల చేరిన రోగపదార్థము నాల్గదోవలా బయటకు పోవునట్లు మామూలు మార్గముల ద్వారా సాయముచేస్తే పైశుగ్ధర వ్యాధులేమీ వచ్చు వెనుకఉన్న రోగములు గూడా చాలా తేలికగా కురురు పాదరసము, పాపాణము, క్విన్సెన మొదలగు ఖనిజములు మెదడులోనూ వెన్నెముకలోనూ దేహములోని కుటికలలోనూ నరములలోనూ గండరములలోనూ పేరుకొనును. పేరుకొన్నచోట నాశనమచేయు మొదలు పెట్టును. ప్రకృతి మార్గముల వలననైననూ వాటిని తిరిగి శక్తిమంతముల చేయలేము.

అందువలననే ప్రకృతి వైద్యము వలనగూడా కుదరని మొండి రోగములన్నీ ఖనిజములగు లోహముల వలననే వచ్చుచున్నవని లోగడనే చెప్పినాము.

మానవుల దేహములో తక్కువైన లోహములన్నీ ఖనిజములతో చేసిన మందులుపోస్తే త్వరగా పూర్తి అగుననుమాట నిజమే. కానీ అవి దేహమునకు విజాతీయములగుట వల్ల రక్తముతో కలిసిపోవు. దేహమునకు శక్తి నివ్వవు. దేహములోని అవయవములలో యేదో ఒక మూలన పేరుకొనును.

పండ్లలోనూ కూరలలోనూ యే లోహములైననూ సేంద్రియ రూపములో మందును గాన రక్తముతో తేలికగా కలిసిపోవును. అందువలననే వాటిని స్వీకరించ మని పదే పదే చెప్పుట. ప్రకృతిలో అన్ని రకములగు పండ్లను గలవు ఏ లోహము మరకవసరమో తెలిసికొని వాటిని పూర్తిచేయు ఫలములను స్వీకరించుటయే మరయు చేయవలసిన పని. దేహమునకు అవసరమైన వాటినే ని దేహమును ఆరోగ్య వంతముగా ఉంచుట లోనే గుణమున్నది గాని అడ్డమైన గడ్డి తిని రోగము తెచ్చుకొని మందుల కోసం బజారుల వెంట తిరుగుటలో గణమేమీలేదు. రోగము రాకుండా కాపాడుకొనుటయే మంచిది. వచ్చిన తరువాత నయము చేసుకోవలె ననుకోటం తెలివికల్గువ పని.

ఒంటిలో రక్తము తక్కువైతేగాని పొండు రోగము రాదు. రక్తము తక్కువైనదని ఖనిజ రూపముగు లోహముతో పూర్తి చేయవలసిన పనిలేదు కడుపులో నొప్పిగా ఉన్నది గదా అని సోడాఉప్పు తింటే లాభములేదు. వాపులకు టింఛరైడు రానీ ఉపయోగము లేదు గజ్జిక రసము గంధకము రాస్తే లాభమేమీలేదు. మానవ దేహమునకు అవసరమైన లోహములన్నీ కాయలలోనూ పండ్లలోనూ మూలికలలోనూ ఉన్నవి.

బగన్యాతయగు ప్రకృతి నిర్దేశించిన ఆహారమును వదిలి పెట్టి కృత్రిమ ఆహారముల స్వీకరించుట చేత మన జీర్ణయంత్రములు చెడిపోయి ఉన్నవి. ఈ అపచారమే నిరంతరము జరుగుట వలన యీ ఆహారమును జీర్ణము చేయుటకు కూడా ఉద్దేశము కలుగచేయు పదార్థములు అవసరమైనవి. ఇటువంటి పరిస్థితులలో కూరలు ఏకోజువి ఆరోజు వండుకు తినుటమంచిది. నిలవ సరకును వాసనకూడా చూడరాదు.

మందులుచేయు పనిని ఆహార పదార్థములే చేయునపుడు మందులతో అవసరమే లేదు.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్-బెజవాడ పట్టణశాఖ

ఈ సంస్థయొక్క ప్రారంభోత్సవము సర్వజిత్ నామ సంవత్సరాదినాడు రామరాజ నగరములో ఉత్సాహకరముగ జరిగెను. ఉదయం 6-30 గంటలకు శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి గారు, శర్మగాదుకలసి సూర్యోపాసన సూర్య నమస్కారములు చేసిరి. ప్రారంభోత్సవ సభ ఉదయం 8 గంటలకు ప్రారంభింపబడెను. సభకు ఉద్యమాభిమానుల సేకులు విచ్చేసిరి. విద్వాన్ తంగిరాల శ్రీరామమూర్తి గారు దైవప్రార్థన చేసిరి.

సుప్రసిద్ధ సంఘసేవకులగు శ్రీ సుంకర వెంకటప్పయ్య చౌదరిగారు సభ ప్రారంభించిరి. వారు తమ ప్రారంభోపన్యాసములో ఇట్లు చెప్పిరి. ప్రపంచనాగరికతలో అత్యుత్తమ శిఖరముల నధిరోపించిన భారతీయ మహారులచే కనుగొనబడిన జీవనధర్మములు, సాంఘిక చారములు కట్టుబాట్లు అమలులో నున్నంత కాలము మనదేశము సర్వ సౌఖ్యవంతముగ యుండెడిది. పాశ్చాత్య నాగరికతావేశము, తృష్ణలవలన జాతి నిర్వీర్యమై బానిసత్వము, వ్యాధి, దరిద్రము వీనికీలొనైనది. మరలమన జాతి ఉద్ధరింపబడవలెననిన మహారి ప్రోత్సములగు ప్రకృతి ధర్మసూత్రములు దేశమందెల్లడల వ్యాప్తమై శాంతిసౌఖ్యములు స్థాపింపబడవలెను. ఈ ఆశయములతోనే ఈసంస్థప్రారంభింపబడుచున్నది. ప్రకృతిమాతకు ప్రతినిధిగా నేను ఈ ఉత్సవమును ప్రారంభించుచున్నాను. సభకు అధ్యక్షులుగా శ్రీ వై. సుబ్బారావు బి. ఎ. బి. యల్ సబారి నేటుజడిగారు ఎన్నుకొనబడిరి. వారు తమఉపన్యాసములో తాము లా కాలేజీలో చదువుకొనునపుడు కీళ్ళ వాతము వచ్చినదనియు అపుడు సుప్రసిద్ధ

ప్రకృతివైద్యులగు గంధం వెంకటకృష్ణారావు గారి సలహా ప్రకారము జలచికిత్సచేయగా కుదిరినదనియు, అప్పటినుండి తాము మందులు వాడకుండగనే తమ ఆరోగ్యమును, బలమును కాపాడు కొనుచున్నామనియును చెప్పిరి. ప్రకృతి చికిత్స, జీవనములలో జాతిని ఉద్ధరించగల గొప్ప సమర్థతలు ఉన్నప్పటికిని ఆర్థికముగ ప్రభుత్వాదరణ, ప్రజాదరణ లేకుండుటవల్ల అందరికిని అందుబాటులోను ప్రచారములోను లేకున్నదనియు, తెలిసిన వారు తమకు తామే చికిత్సచేసికొని అసాధ్య రోగములను కుదుర్చుకొనుచున్నను, రోగారు లందరును ఈ చికిత్సనే అవలంబించి కష్టనష్టములు లేకుండగ ఆరోగ్య భాగ్యమును పొందుటకుగాను అనేకచోట్ల ప్రకృతి ఆశ్రమములను నెలకొల్పవలెననియును, వైద్యమునేర్చు విద్యార్థులకు తరిఫీయతునిచ్చి వారినివైద్యులు గను, ప్రచారకులుగను అన్ని ప్రాంతములకు పంపవలసి యున్నదనియును, అందుకుగాను ముందుగా ఒకవైద్యకళాశాల, కేంద్రప్రకృతి చికిత్సాలయము అత్యవసరమనియును దానికి ప్రభుత్వమువారున్ను, ప్రజలును పోత్సహించవలెననియు చెప్పిరి.

పిమ్మట ప్రకృతి ఉద్యమమునకు యావచ్ఛక్తిని, కాలమును, వినియోగించి సేవకులుగ నుండుటకుగాను ఈ కిందివారు ప్రత్యక్ష ప్రమాణములను తీసికొనిరి. సభ్యులందరును సంకల్ప పూర్వకముగ ప్రమాణముల స్వీకరించిరి.

1. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ గారు.
2. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి గారు.

3. కొలిపాక సత్యనూ రిగారు.

4. శిష్టా వెంకటేశ్వర్లు గారు.

ఈ సంస్థాపనకు 1925 వ సంవత్సరములో కీ॥ శే॥ నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు జానాంబ గారు బీజములు చల్లినారనియు అవి ఇంత వరకు చిన్న మొక్కలుగనే యున్నవనియు, అవి వృక్షములుగా ఎదిగిన తర్వాత చర్మ చక్షువులద్వారా చూచి ఆనందించే అవకాశము ఆజన్మలో వారికి లేకపోయినను సూక్ష్మశరీరముతోనుండి చూచుటయు మరల ఈ ఉద్యమసేవకుల కడుపున జన్మించియు చూచిఆనందించగల భాగ్యము వారికిలభించగలదనియు చెప్పుచు శర్మగారు ఈ సంస్థ పూర్వచరిత్రను గురించి తెలిపిరి.

ఈ సంస్థ 1925 సంవత్సరములో ఆంధ్ర రాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘముగి ప్రారంభింపబడి 1933 వ సంవత్సరమునుండి ఆ సంఘసేవకులసహాయముతో "ఆంధ్ర రాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అను సంస్థ స్థాపింపబడి దానియాజమాన్యమున ఇప్పటివరకు ప్రతి సంవత్సరమును వేసవికాలములో ప్రకృతి శిబిరములను జరుపుచు విద్యార్థులకు వైద్యము నేర్పుట, రోగులకు చికిత్సలు చేయుట, ఆరోగ్య ప్రచారము, ఆహారపరిశోధనలు చేయుచున్నదనియు, ఆవిధమైనసేవ చాలనందున సంవత్సరము పొడుగునా జరుగు కళాశాల, చికిత్సాలయము, తదితర శాఖలు స్థాపించుట అత్యవసరమైనదనియు దానికి ప్రభుత్వము వారును, ప్రజలును సహాయపడవలెననియు కోరిరి.

తరువాత అయ్యింకి వెంకటరమణయ్య గారు ఈ సంస్థ కార్యనిర్వహణమునకు చాలస్థలము

కావలసియున్నదనియు ప్రస్తుతము ఈ కొద్ది స్థలములోనే సంస్థను స్థాపించుటజరిగినను ప్రభుత్వ ప్రజాదరణలద్వారా బాగా అభివృద్ధి కాగలదని విశ్వసించు చున్నాననియు తెల్పిరి.

సంస్థయొక్క నామధేయమును గూర్చిత్రికాల జ్వలగు మహాత్ములు పంపిన సందేశముల ననుసరించి అందరి అంగీకారముమీద ఈ సంస్థకు "ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అని నామ కరణమొనర్చిరి.

పిమ్మట ఈ క్రింది తీర్మానములు చేయబడెను.

1. "ప్రకృతి ధర్మపరిషత్" అను ఈ సంస్థ రిజిష్టరు చేయించబడవలెను.

2. ఈ సంస్థయొక్క ఉద్దేశములను, నిబంధనలను తయారుచేసి ఇచ్చుటకు ఈ క్రిందివారిని నిర్ణయించడమైనది.

i శ్రీ వై. సుబ్బారావుగారు. బి. ఎ. బి. యల్.

సభాధిపతి జడ్జి.

ii శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు,

బి. ఎ. బి. యల్. అడ్వకేటు.

iii శ్రీ సుంకరవెంకటప్పయ్యచౌదరిగారు

బి. ఎ. బి. యల్. అడ్వకేటు.

3. ఈ క్రింది ఉద్యమాభిమానులకు సర్వజిత్ నామ సంవత్సరమునకు కార్యనిర్వాహక వర్గముగ ఎన్నుకొనడమైనది.

అధ్యక్షులు:-

శ్రీ గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు, బి. ఎ.

ప్రకృతివైద్యులు, సత్యనారాయణపురం, బెజవాడ.

ఉపాధ్యక్షులు:-

శ్రీ వై. సుబ్బారావుగారు

బి. ఎ. బి. యల్. సభాధిపతి జడ్జి, బెజవాడ.

శ్రీ నందూరి వీరభద్రపాక యాజిగారు,

గాంధీనగరము, బెజవాడ.

కార్యదర్శి:-

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు,

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

సహాయ కార్యదర్శులు:-

శ్రీ చెన్నుభొట్ల భానుమూరి గారు,

బి. ఎ. బి. యల్. టి.

ట్రస్టీ, ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

జె. పి. డిసాజాగారు,

ప్రకృతి జీవనాభిలాషి, కృష్ణలంక, బెజవాడ.

సభ్యులు:-

1. శ్రీ గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రిగారు,

బి. ఎ. బి. యల్.

వివరము. పొన్నూరు P. O. గుంటూరుజిల్లా.

2. శ్రీ మెట్లపల్లి కోటేశ్వరరావుగారు,

బి. ఎ. బి. యల్ అడ్వకేటు, బెజవాడ.

3. శ్రీ దివాకరుణి లక్ష్మీనారాయణగారు,

బి. ఎ. బి. యల్ అడ్వకేటు, గుంటూరు.

4. శ్రీ సుంకర వెంకటప్పయ్య చౌదరిగారు,

బి. ఎ. బి. యల్ యన్. సి బెజవాడ మునిసిపాలిటీ బెజవాడ.

5. శ్రీ కందుకూరి వటుకభైరవమూర్తిగారు,

ప్రిన్సిపాల్, కన్టూరిబా స్మారక శ్రీ కళాశాల, బెజవాడ.

6. శ్రీ పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు,

అధ్యక్షులు, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

7. శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు,

ప్రకృతిఆశ్రమం, భీమవరము.

8. శ్రీ అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు,

కార్యదర్శి, ప్రకృతికార్యాలయట్రస్టు, బెజవాడ.

9. శ్రీ మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, బి. ఎ.

ప్రకృతివైద్యులు, దంతలూరు, పిడపర్రు P. O.

గుంటూరుజిల్లా.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1947 జనవరి నెల జమ ఖర్చు లెక్కలు.

జమలు : ఔనుకటి సంవత్సరపురిల్వ 171-5-11, ప్రకృతిపత్రక 534-8-0, ఇంటి అడ్డలు 18-0-0, ఖరీదీ 723-13-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పోస్టేజీ 35-12-9, నాకర్లు 55-1-0, భరణములు 30-0-0, సాదరు 5-2-0, స్టేషనరీ 63-3-6,

జనరల్ పోస్టేజీ 3-10-3, ఇంటిపన్నులు 20-0-0, పుస్తకాలు 55-0-0, నిలువ రొక్కము 456-0-11

ఖరీదీ 723-13-11

ఫి బి వ రి నె ల

జమలు : ఔనుకటి నెల నిలువ 456-0-11, ప్రకృతిపత్రక 93-8-0, ఇంటి అడ్డలు 30-0-0, ఖరీదీ 584-8-11.

ఖర్చులు : ప్రకృతి పోస్టేజీ 11-11-0, నాకర్లు 130-0-0, భరణములు 30-0-0, సాదరు 1-1-0, మిసలేనియము

0-4-0, జనరల్ పోస్టేజీ 1-3-6, పుస్తకాలు బాగులు 28-14-0, ఫర్నిచరు 318-5-0, పన్నులు 0-11-0,

నిలువ రొక్కము 62-7-5, ఖరీదీ 584-8-11.

మార్చి నె ల

జమలు : ఔనుకటి నెల నిలువ 62-7-5, ప్రకృతిపత్రక 101-10-0, ఇంటి అడ్డలు 18-0-0, ఖరీదీ 182-1-5

ఖర్చులు : ప్రకృతి పోస్టేజీ 11-11-9, నాకర్లు 25-11-0, భరణములు 30-0-0, సాదరు 1-5-0, జనరల్ పోస్టేజీ

1-11-0, ఇంటిపన్నులు 7-3-7, నిలువ రొక్కము 104-7-1, ఖరీదీ 182-1-5.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

మేనేజరు

అంధప్రకృతి ధర్మపరిషత్ బేజవాడ

ఈ సంఘము స్థాపించినపుడే యేవోకొన్ని రోగాలు నయము చేయకమే పరమలక్ష్యముగా పెట్టుకొలేదు. ఏవో నాలుగుమందులు చేయగలిగో బజారులో కొనో రోగాలను నయము చేస్తూఉండే ఆయుర్వేద వైద్యులను మన మెంతమందినో చూస్తునే ఉంటాము. పూర్వము సింగరాయి కొండనుండి ఒకాయెన కుప్పెకట్లు అమ్మకానికి తెచ్చేవాడు. అరతులము కుప్పెకట్లు అర్ధరూపాయి, ముప్పావలాడుండేది. అందులో నేతనందబైరవి, పైత్యోతకము, హుతాశనం, స్వచ్ఛన్నం, వాతవిధ్వంసి, వాతరాక్షసం, శీతాంకుశరసం, మొదలైన ఖజలీ మందులుండెడివి. సంవత్సరానికి ఒకసారో రెండు సార్లొవచ్చి అమ్మెడివాడు. మావైపు వైద్యులు కొంతమంది అచ్చగా అవేకొని వైద్యము చేసేవాళ్ళు. అప్పుడు రోగాలుకొన్ని నయమగుచునే ఉండేవి. ఎవరైనా అప్పుడూ చనిపోయేడి వారేను. పెద్దవాళ్లైతే ఆయువు మూడిందని మధ్యరకము వారైతే అర్ధాయువు వాళ్ళని యికా చిన్నవాళ్లైతే కర్మ చాలదని అనుకొనేవారు. మన ప్రకృతి వైద్యులకూడా అలాగే కొంతమందికి నయము చేసితామే ఘనులమని సంతోషిస్తే చాలదు. ఎవరైనా చనిపోతేనో రోగము నయము కాకపోతేనో మందులు తిని దేహము చెడిపోయింది చిట్టచివరకు మాదగరకు వచ్చాడు. అందువలన చనిపోయినాడని తృప్తిపడు తున్నాము. అలోపతి వైద్యులూ యితే. ఇక మన గొప్పేమున్నది? అలోపతివారు నయము చేయని రోగాలను మనము నయముచేసి ఉండవచ్చు.

అయుర్వేద వైద్యులు లాభము లేదని వదలిన సందర్భాలలో మనము నయముచేసి ఉండవచ్చు. చెన్నపట్నంలో లక్ష్మణస్వామి మొదలియారు నయము చేయలేని రోగాన్ని మన ఊరిలోని పూజారి మల్లయ్య నయము చేసి ఉండవచ్చు. అంతమాత్రముచేత లక్ష్మణస్వామి మొదలియారు కన్న మన పూజారి మల్లయ్య యెక్కువ వాడని అనుకొనుటలో తెలివి యేమున్నది?

నేనొక తూరి ఒక గ్రామము వెళ్ళాను. ఆ గ్రామములో ఒక ఆయుర్వేద వైద్యుడున్నాడు, ఆయనకు జబ్బు చేసింది. ఏన్నో మందులు తిన్నాడు. నయము కాలేదు. అన్న హితవు లేకుండా పోయింది. మంచములోపడి ఉన్నాడు. ఆయనకొడుకు నన్ను తీసికొని వెళ్ళి నాకు చూపించాడు. ఆయన చరిత్ర అంతా ఒకగంటసేపు చెప్పాడు. శ్రద్ధగా విన్నాను. ఆయన అప్పటికే తినవలసిన మందులన్నీ తిన్నాడు. మందుల తినుట మానేస్తే రోగము నయమగుతుందీ అని చెప్పాను. ఆయనకు కూడా అప్పటికి మందుల మీద విసుగు పుట్టింది. నా మాట ఆయనకు నచ్చింది. ఆరునెలల తరువాత మళ్ళి నాకు కనబడ్డారు. ఆయన నారోగము నయమైంది. మీరునాకు ప్రాణదానము చేశారని తన కృతజ్ఞతను వెల్లడించాడు.

మా ఊళ్ళో యిద్దరు కృష్ణయ్యలు ఉన్నారు. ఇద్దరికొడుకులకు ఒకే సమయములో జ్వరము వచ్చింది. ఇద్దరకూ సన్నిపాత జ్వరమే. అందులో ఒకడు తొట్టిస్నానము యెండ ఆవిరి నారింజపండ్లు తినడము చేశారు. రెండవ

వాడు ఉపవాసము మాత్రమే ఉన్నాడు. మిగిలిన ప్రక్రియలు చేయలా తొట్టివైద్యము చేసినవానికంటే చేయనివానికి రెండురోజులు ముందుగా జ్వరము నయమైనది.

ఊటుకూరులో ఒకకంసాలి ఉన్నాడు. అతనికి అజీర రోగము పుట్టింది. మోర్టల్ లో ప్రకృతి వైద్యము చేశాడు. చివరకు ఉపవాసము పెట్టాడు, ఉపవాసము ముగింపు చేశామని పండ్రసము యిస్తే కక్కులు పుట్టినాయి. ఉపవాసము యికా పక్వము కాలేదని యికా ఉపవాసములు పెట్టాడు. గృహణి వంటి విరోచనాలు పుట్టినాయి. అది స్వాస్థ్య సంకట మనుకొన్నాడు. ఏమిచేసినా విరోచనాలు కట్టలా, ఆరోగిని పంపివేశాడు. నాకారోగిని చూపించినపుడు ఆసనము రెండు అంగుళములు లోనికి పీకొని పోయింది. ఆరోగికి వైద్యము సరిపోయినంతా జరిగింది. ఇకనుచేయనక్కర లేదన్నాను. ఒకచెంచాతో పాలు నాలుకమీదవేసి చప్పరించేటట్లు చేశాను. అంతకన్న యెక్కువైతే వాంతులు వెళ్లుచున్నాయి. ప్రతి అరగంటకు ఒక ఔన్ను పాలు చప్పరించేటట్లు చేశాను. ఆ పాలు యిమిడినాయి. విరోచనాలు కొద్దిగా తగ్గినాయి, రెండవరోజున గంటకు రెండుఔన్నుల చొప్పున చప్పరింప నిచ్చాము. నెమ్మది నెమ్మదిగా పాలు యిమిడినాయి. తరువాత అన్నము కూర తిన్నాడు. బాగా ఉన్నాడు. ఇందువల్ల తెలిసేదేమంటే దేహమే, మనము జోక్యము కలిగించుకోకపోతే రోగనివారణము చేసుకోగలుగుతుంది. మనప్రమేయము యెంత తగ్గిస్తే రోగాలు అంత సులభముగా వదులుగు తాయని తెలుతుంది. అంతే

కాకుండా సహజముగా నయమయ్యే రోగాలను మన యశస్సుఖాతాకు జమకట్టుకొని మన తెలివి తక్కువవల్ల, పొగరుమోతు తనము వల్ల, అప్రయోజకత్వమువల్ల, చెడిపోయినా చనిపోయిన కేసులను దైవముమీద, మందుల మీద త్రోసివేస్తున్నామేమో అనిపిస్తుంది. ప్రకృతి ప్రకృతి వైద్యుడు తన చేతిలోనయము కాక చెడిపోయిన కేసులను బజారుకు తెచ్చి తను ఆకేసును యెక్కడ చెడకొట్టాడో తెలుసుకొని వెల్లడించేటందుకు సాహసము కలిగికింటే తప్ప ప్రకృతి వైద్యశాస్త్రము వృద్ధి కాదని నానమ్మిక. ఈ దృష్టితోనే నేను నిరంతరము పరిశ్రమ చేస్తున్నాను. పదిమంది రోగాలను నయము చేసినంత మాత్రాన మనము సర్వజ్ఞులమైనా మని ఆత్మవంచన చేసుకోవడము మంచిపని కాదు.

ముఖవైఖరి నిదానశాస్త్రమును తెలుసుకొనో, కలినికానిదాన శాస్త్రములో ప్రావీణ్యము సంపాదించో ఒక రోగము యేసితిలో నున్నదో మనము స్పష్టముగా తెలుసుకొనగలిగి ఉండాలి. ఒక రోగము నయమయ్యేది లేనిది మనము ముందుగా చెప్పగలిగి ఉండాలి. ప్రకృతి వైద్యమునం దుండు దురభిమానముతో అన్ని కేసులను తీసుకోవద్దు. నయముకావని మీకు తోచిన కేసులను, నమ్మించి దింపకుండుట మంచిది.

ఇప్పుడు ప్రకృతి వైద్యులు యితర వైద్యులను యెక్కువగా నిందిస్తున్నారు. ఇతర వైద్యులనుండి మనము కూడా యెంతో నేర్చుకోవలసింది ఉన్నది. ఎంత నిరపాయకరమైందే నా తొట్టిన్నానము కూడా కొంత ధాతుశక్తిని ఖర్చుచేయుకుండా పని చేయుదు.

అత్యంత స్వల్పమైన ఖర్చుతో యెక్కువ లాభాన్ని తీయడము ఆర్థికనీతి. ఆరోగ్య శాస్త్రములో కూడా తక్కువ, దేహశక్తులను వ్యయించి ఎక్కువ ఆరోగ్యాన్ని పొందడము దృష్టిలో నుంచుకోవాలి. పదిమంది రోగులకు నయము ఆరోగ్యాన్ని కలిగించ కలిగిన వారెల్లరూ యీ పనిని చేయలేరు. ఈ పనిని experts (ఎక్స్పర్టులు) చేయాలి.

ఆయుర్వేదములోనుండే ధాతుదోష విజ్ఞానము వారికి తెలిసి ఉండాలి. ఆహార ద్రవ్యాల గుణావగుణాలు వానికి తెలిసిఉండాలి. ఇందుకు ప్రతి వస్తువులోని రసము, గుణము, వీర్యము, విపాకము, ప్రభావము, తెలుసుకోవాలి. ఒక రోగము వచ్చినపుడు ఉపవాసము యెప్పుడు పెట్టాలో, ధాన్య ప్రధానాహారము యెప్పుడు పెట్టాలో ఫలప్రధానాహారమెప్పుడు పెట్టాలో, తైలప్రధాన ఆహారము యెప్పుడు పెట్టాలో, వారికి తెలిసిఉండాలి. ఇందుకు ఆయుర్వేదము వారికి తోడుగా ఉండాలి.

అలోపతీ వైద్యము యెన్నో కొత్త యంత్రాలను కనిపెట్టింది. సర్వరోగాలకు క్రిమి కారణమని వారంటున్నారు. దైవ మనుకూలించి, వారు క్రిమికూడా రోగము వలనే ఉత్పన్న పదార్థము క్రింద గ్రహింపగలిగిన నాడువారి ఉపకరణాలన్నీ కూడా ఆయుర్వేదాన్ని యెంతో అభివృద్ధి చేస్తాయని మాకు నమ్మిక ఉన్నది.

ఒక రోగములో యేద్రవ్యము దేహములో యెక్కువైందో, యేద్రవ్యము తగ్గిస్తే రోగము తగ్గుతుందో, తెలిసి ఆద్రవ్యాన్ని మనము తగ్గించగలగాలంటే ఒక శాస్త్రము ఉండాలి.

ఇదివరకు ఉన్న శాస్త్రములలో ఈ భాగము ఉంటేసరే లేకపోతే ఈ భాగాన్ని మనము సృష్టించాలి. బియ్యపు పిండివంటి పదార్థముల వలన ఒకడికి రోగము కలిగింది. ఆ సంగతి మనము మలమూత్రీకఫాదుల పరీక్షల వలన తెలుసు కొనగలిగి పిండిపదార్థపు వాడుకను తగ్గించినందు వలన దేహములో రోగము యెంత తగ్గిందీ అప్పటికి అప్పటికి తెలుసుకో గలిగిఉండాలి. అలాగేశాకసంబంధమైనమాంస కృత్తువలనగాని, జాంతవసంబంధమైన మాంస కృత్తువలనగాని, ఒక వ్యాధివస్తే ఆసంగతి మనకు తెలుసుకొనేటందుకు ప్రజ్ఞ ఉండాలి. అలాగే కొప్పు యెక్కువైతే తెలుసుకొని తగ్గించాలి. అంతేగాని 'పిడుగుకు బియ్యానికి ఒకటే మంత్రము' అన్నట్లు ఒకరియందు పిండిపదార్థము యెక్కువైతే వానికి పండ్లు కూడా యివ్వకుండా శుష్కపవాసము పెట్ట వలసిన పనేమున్నది. ఒకరికి మాంసకృత్తు యెక్కువై గాని చమురు యెక్కువై గాని రోగమువస్తే వానికి అన్నము కూరపెట్టితే తప్పేమున్నది. ఈ సంగతులన్నీ తర్కించు కొంటూ ప్రకృతి వైద్యులలో ఎక్కువవ్వగా నుండేవారు పరిశోధన చేయవలసి ఉన్నది. ఇదిగాక ఒకప్రకరంగు వైద్యమున్నది. సుప్రసిద్ధుడైన బ్యాబిల్ యెంతో అగమ్యమైన అడవులను ఛేదించి మార్గము వేసిఉన్న మనమింకా లోపలకు పోవలసి ఉన్నది.

అడుగు అడుగునా మనము యెంత అభివృద్ధిని పొందామో చూచుకొనేటందుకు నవీనమైన యంత్ర పరికరాలే కాకుండా మూర్ఖ విశ్వాసాలను వదలిపెట్టి గలిగిన విశాలహృదయులైన యితర వైద్యుల తోడ్పాటు కూడా మనకు

అవసరమే ఉంటుంది. ఇది వందలతో వేలతో లక్షలతో అయ్యేపనికాదు. ఇక ఒకమద్రాసు గవర్నమెంటు చేయగలిగిన పని కాదు. యావద్భారత దేశము యీ విషయములో సానుభూతి తోడ్పాటు చూపించాలి. ఇది రిజిషరు ధర్మసంస్థ అయిన అఖిలభారత పృథ్వి ధర్మపరిషత్ శాఖయగు ఆంధ్ర పృథ్వి ధర్మపరిషత్ యొక్కపని. ఇందుకు

ధర్మముచేసే పృథ్విపైసా సద్వినియోగమే చేస్తారు. ఎక్కువపట్టల సహాయము కావాలి. ఆయుర్వేద అలోపతి వైద్యుల సహాయము కావాలి. ఎవరు యే విధముగా సహాయ పడదలచారో మాకు ముందుగా వ్రాసి తోడ్పడ గోరుచున్నాము. ఈ లోపలశక్తి కొలదీ పని. ప్రారంభింప దలచి ఉన్నాము.

హెరిడిటీ

ప్రజావంతులైన తల్లిదండ్రులకు యెందుకూ పనికిరాని సంతానము కలుగుటయు, పనికి మాలిన తల్లి దండ్రులకు లోకోత్తరులగు మహానుభావులు జన్మించుటయు విచిత్రము గానే తోస్తుంది. నల్లని తుమ్మెదరెక్కలవంటి వెంట్రుకలు గలవారికి రాగిబొచ్చు సంతానముగాని, బోడి బుర్రలవారుగాని పుట్టుటయు, బోడి బుర్రలవారికి నల్లని వెంట్రుకలు గల తల్లులు గలవారు కలుగుటయు విననివారు ఉండరు. రాజకీయములన నేమో తెలియని శుద్ధ అమాయకులైన తల్లిదండ్రులకు రాజకీయ దురంధరులు కలుగుట మన మందరము యెరిగిన విషయమేను.

ఈ విషయముల కన్నిటికిని పరస్పర సంబంధము లేకపోలేదు. ఏమి సంబంధము ఉన్నది. గత శతాబ్దము మధ్యభాగము యెవరకును తెలియదు. అప్పుడు జారిమెండేలు అను శాస్త్రజ్ఞుడు వీటికి గల పరస్పర సంబంధమును తెలియ చెప్పాడు. తల్లినుండి యే గుణములు లక్షణములు వచ్చునదీ, తండ్రినుండి యే గుణములు వచ్చునదీ, ఇప్పటికి కలుగకపోయి

నప్పటికిని ముందు తరముల వానిలో యెట్లు ప్రత్యక్షమగునదీ సోదాహరణముగా నిరూపించాడు. కేవలము భౌతిక లక్షణములే గాక మానసిక గుణములు కూడా యెట్లు సంక్రమించునదీ చెప్పాడు.

తండ్రినుండి వచ్చిన శుక్లము తల్లినుండి వచ్చిన శోణితముతో కలిసి బిండు వేర్పడుచున్నది. నవమాసములలోనూ దీనికే కరచరణాదులు యేర్పడుచున్నవి. తండ్రికి గల భౌతిక లక్షణములు, మానసిక లక్షణములు యీ శుక్లమునకును, తల్లికి గల భౌతిక లక్షణములే గాక మానసిక లక్షణములు, యీ శోణితమునకును ఉండును. తండ్రికిగల ఉత్తమ లక్షణములు, తల్లికిగల ఉత్తమ లక్షణములు కలిసినపుడు ఆ శిశువుకు ఉత్తమ లక్షణములు ఉండును. అట్లాగే తండ్రిలోని చెడు లక్షణములు, తల్లిలోని చెడు లక్షణములతో కలిసినపుడు శిశువునకును ఆలక్షణములు గల శిశువే బయటకు వచ్చును.

రోగిష్టులుగా నున్నవాని సంతానమును వివాహమాడుటకు వెనుకాడుతారు. ఎందు

కంటే తల్లి దండ్రులలో యే అవయవము లోపముగా ఉంటుందో పిల్లలలోను అదే రోగము రాకపోయినప్పటికిని ఆ అవయవము లోప భూయిష్ఠముగానే ఉంటుంది. అందు వలన రోగ గ్రస్తులైన అప్ప చెల్లెండ్ర సంతానం లోని స్త్రీ పురుషులు వివాహ మాడితే యీ స్త్రీ పురుషులకు రోగ ప్రవణత ఉంటుంది. కాబట్టి వీరికి కలిగే సంతానము కూడా రోగగ్రస్తులుగానే ఉంటారు. ఆంధ్ర దేశములోని ఈ ప్రాంతములలో అప్ప చెల్లెళ్ళ బిడ్డలు వివాహమాడు ఆచారము లేదుగాని అన్న చెల్లెళ్ళ వివాహమాడు పద్ధతి గలదు.

ఎవరు యెవరిపిల్లలను వివాహమాడునప్పటికిని వారి వంశావళిని గూర్చి తెలుసుకొన వలసిన అవసర మేర్పడుచున్నది. వారి తల్లి వంశమును తండ్రి వంశమును వారి ఆచార వ్యవహారములను వారి మానసిక నైతిక ప్రవృత్తులను గూర్చి యెక్కువగా తెలుసు కోవలసిన అవసరము కలుగు చున్నది. వారి వంశమును “పెండ్లి చేసుకొనుట లేదు గదా” అ ప్రసక్తి అంతా నాకు యెందుకని అడుగవచ్చును. మా సమాధాన మేమంటే ఆవంశములో పుట్టినవాడు కాబట్టి ఆ తండ్రి దంపతులకు గల హావభావములు మనోవికారములు వీరిలోకూడా ప్రత్యక్ష మగుటకు యెక్కువ సావకాశము గలదు. ఈ న్యాయము స్త్రీ పురుషులు యిద్దరకును సమానముగానే వర్తించును.

ఇంతవరకును పుట్టుకను గూర్చి తెలుసుకొన్నాము. పెంపకములోని తేడాతోగుణ

ములు లక్షణములు మారినవారు గలరు. లక్షణములన్నీ బీజరూపములోనే ఉండును గాన పెంపకములోని తేడాతో అవిమారిపోవును. క్రొత్త లక్షణములు యేర్పడుటయు గలదు. తల్లి దండ్రులు బిడ్డల గుణములను లక్షణములను మామించ నవసరము లేదు. “ఆత్మావైపు త్రినామాసి” అను న్యాయము చేతను, తల్లి దండ్రుల ప్రతిబింబమే సంతాన మగుట చేతను, తల్లిదండ్రులలోని భయమోహములును కామ కోపములును వారి సంతానములో ప్రతిబింబించును. అందును పురుషుని కన్న స్త్రీయే యెక్కువగా సంక్రిమింప చేయును. తల్లి గర్భములో ఈ బిందువు తొమ్మిది నెలలు ఉండుటచేత ఈ తొమ్మిది నెలలలో ఆమెలోకలిగిన చిత్రవికారములన్నీ ఈ బిడ్డమీద ప్రతిబింబించును. శిశువుకు కావలసిన స్త్రీ పదార్థమును ఆమె అంద చేయడమేగాక ఆ శిశువుయొక్క నైతిక ప్రవర్తనను కూడా చక్కబెట్టు అధికారము ఆమెకు గలదు.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

సమస్త వ్యాసుల నివాణోపాయము తెలియజేయు, “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము రు 0-8-0 ల పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము (పోస్టు)

మునులతోట (Vid) రేపల్లె,

గుంటూరు జిల్లా.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

ఉప్పేక్తించిన సేవ

గడచిన 10 యేండ్లనుండి, వర్ధామట్టుప్రక్కల గ్రామములలో మహారోగి సేవామండలి, కుష్ఠరోగి నివారణకై కృషిచేయుచున్నది. శ్రీ మనోహరదివాక్ దానిని ఒంటరిగా స్థాపించెను. తన జీవితము దానికి అంకితము చేసెను. అతడు క్రైస్తవమత ప్రచారకుల వద్దనుండి యీ విద్యను నేర్చుకొనెను. ఈ మనోహరుడు నాతో 20 యేండ్లనుండి పని చేయుచున్నాడు. వంట, ఊడ్పు, పాకీపని, యేకుడు, వడుకుడు, నేత మొదలగు ఆశ్రమ శిక్షణ నంతను పొందెను. అనేకసంవత్సరములు యీపనిచేసి, తరిఫీతుపొంది, వర్ధాతాలూకాలో గ్రామగ్రామముతిరిగి, గ్రామసులకు అనేకవిధముల సేవచేసెను. ఈసంచారములో కుష్ఠరోగులనుజూచి, వారి దుర్భర దుస్థితికి కనికరించెను. తన మిగతా జీవితము అంతయు వారిసేవకై వినియోగించ నిర్ణయించుకుని నా అనుమతి కోరెను. అది మంచిదని నేనంగీకరించితిని. కాని ఈ సేవారంగములో ఒంటరిగా వుండవలసి వచ్చునని హెచ్చరించితిని. “మనతో అదివరకు పనిచేసిన వారు ఇతర సేవారంగములలో యిమిడి యుండిరి. సేవాభావముతో యీ పనిచేయుటకు ఇప్పటి మనదేశస్థితిలో ఇతరులు రారు. వత్తురని అనుకొనవద్దు. నీకే యీజాడ్యము అంటవచ్చును. తగిన వైద్యజ్ఞానము సంపాదించవలయును. ఇతర ఉద్యమములలోనికి పోరాదు” అని నేను సలహాచెప్పితిని. ఈ సలహా అతనికి అనవసరము. అతను అదివరకే నీళ్ళయించుకొని యుండెను.

అతనితల్లి ఆదుర్దాపడసాగెను. ఈ పనినుండి అతనినిమాన్యుంఘమని నన్నుకోరెను. “ఇంకా

వినోబాజీ వ్యాససంగ్రహం—

ఎన్నో మంచిపనులులేవా? దీని విషయమై వానికింత మొడిపట్టుయేల” యని ఆమె చెప్పెను. నేనట్లుంటిని “అమ్మా! నీకో, నాకో, యీజాడ్యమువ సే, మనోహరుడు మనలసేవ చేయవలయునా? లేక మనల వదలవలయునా?” “మనకు సంభవిస్తే వాడు మనకు తప్పక సేవచేయవలెను” అని ఆమె ఒప్పుకొనెను. “అయితే ఇతరులజాడ్యము మనదాని వంటిదేకాదా” అని నేనంటిని. “అవును. అదియు నిజమ”ని అంగీకరించెను. ఈ మనోహరునకు అనేకమంది సహాయము చేసిరి. లేకున్నచో అసలు ఆపని ఆరంభమయ్యేదేకాదు. కాన క్రైస్తవేతరులలో ఈతడాక్కడే యీ పని చేయువాడు.

గత పదియేండ్లలో దేశము చాలా మారినది. స్వాతంత్ర్య భానుడు త్వరలో ఉదయింప నున్నాడు. ఉషః కాంతులు అప్పుడే కన్పట్టుచున్నవి. ప్రజాసేవకుల బాధ్యతలు పెరుగుచున్నవి. మనదేశములో 40 లక్షల కుష్ఠరోగులున్నారు. నూటికొకరు కుష్ఠరోగులన్నమాట. ఇంతవరకు యీపనిని క్రైస్తవబోధకులే చేయుచున్నారు. తమ మతములోనికి కలుపుకోవలెనను కోరిక లేకుండా వారు యీ సేవచేసి యుండినచో, అది ఉత్తమమైన సేవ అయ్యేది. క్రీస్తుసందేశము మరింత వ్యాపించేది.

హిందూదేశములో ‘భూతదయ’ అను పదము కలదు. ఆ భావముతో శాకాహారులమైతిమి. భూతదయలో మానవునిపై దయకూడ ఇమిడియున్నది. కాని అగ్నిభూతములను ఆదరించు

టకై యత్నించి దగ్గరనున్న మానవుని మరచితిమి. క్రైస్తవులు మానవప్రేమనే ముఖ్యముగా జూచెదరు. మన భావములో, మన ఉద్దేశ్యం వలన, మన మాటలవలన మారు

చుండును. విశాలమైనను, భూతదయను వీడకయే, మానవప్రేమనుకూడ మరువక సేయుచుండవలెను. ప్రచారకులు యీ కుష్మరోగప్రేమనుగూర్చి యోజించవలెను.

విశ్వాస వైద్యం యెదిరి రామనామము

మహాత్మాజీ

ఒక స్నేహితుడు యీ క్రిందివిధముగా బలే పరిహాసము చేసిరాడు:—

“౧౭-౩-౪౬ తేదీ” గల హరిజన్ లో “ఒప్పుదల, రోగనివారణ” అను వ్యాసం నేనుచదివితిని. ఈ ప్రకృతి చికిత్సకును, విశ్వాస వైద్యమనబడేదానికిని యేమయినా దగ్గర సంబంధమున్నదా? యని నేను ఆశ్చర్యపడుచున్నాను. ఎవరికైనా యేభికితాని విధానంలోనైనా విశ్వాసం తప్పకుండా యుండాలి. కాని కొన్ని పత్యేక విశ్వాస వైద్యములు ఉన్నవి. ఉదాహరణకు:— మశూచకము, శూల మొదలైనవి. మశూచకమునుగూర్చిమీకు తెలిసియేయుండును. ముఖ్యంగా దక్షిణాదిని చికిత్సయేమియు చేయరు. దానిని భగవల్లీలగా భావించెదరు. మేము మారియమ్మను పూజించెదము; ఆశ్చర్యమేమనగా:— రోగులలో అత్యధిక భాగమునకు నయమగును, శూల గలవారు దీర్ఘ కాలమయినవైనా సరే, తిరుపతి వెంకటేశ్వరస్వామివారి సన్నిధిని మొక్కిరియింపకుంటే, శూల పోయి పూజా పునస్కారములు, మ్రొక్కులు, చెల్లించుకొందురు. తగిన దృష్టాంతము చెప్పవలె

నంటే, అటువంటి నొప్పే మాయమ్మకురాగా ఆమె తిరుపతివెళ్లి మ్రొక్కు చెల్లించుకోగానే యిప్పుడారోగము నయమయినది,

“యీవిషయమయి మీరు నాకు తెలియపరచెదరా? ఛాసర్ చెప్పినటుల ఒకమారు రోగి అయిన వానిని పరిపాటిగా యెల్లప్పుడు రోగిగా ఉంచవలెనని ముదులంగడివానితో గూడబలుకుకొన్న వైద్యులకు మాటిమాటికి వ్యవలసించుచున్న ముదు ఖర్చులను మిగిల్చికొని ప్రజలు ప్రకృతి చికిత్సయందు యెదుకు విశ్వాసము కలిగి యుండరాదో నేనడుగవచ్చునా?”

పైన చెప్పిన దృష్టాంతములు పృథ్వీనైద్యము కావు. అందులో నేను జతపరచిన రామనామముకూడ కాదు. కాని చికిత్స లేకుండ చాలమందికి ప్రకృతియే యెటుల నయము చేయునో అవి తెల్పును. అవి నిస్సంశయముగా భారతీయుల, జీవితములో మూఢనమ్మకముల కెట్టి స్థానముగలదో తెలుపును; ప్రకృతి చికిత్సకు కేంద్రస్థానమయిన రామనామము మూఢనమ్మకమునకు విరోధి. నీతి నియమాములు లేనివారు యితర వస్తు

పును, లేక సిద్ధాంతమును వలెనే, రామ నామమును దుర్వినియోగము చేతురు. కేవలము నోటినుండి వచ్చు రామనామ జపమునకు, రోగము బాగుటకు సంబంధము లేదు. నాకు సరిగా తెలిసినచో, విశ్వాస వైద్యము, యీ స్నేహితుడు వర్ణించు నటుల, గుడ్డి వైద్యము. ఆ విధముగా నిజమయిన దేవుని, సజీవమైన నామము నపహాస్య మొనర్చును. రామనామం మానవుని ఊహకల్పితంకాదు. అది హృదయములో నుంచి ఉద్బవించినది. భగవంతునియందు బుద్ధి పూర్వకమైన విశ్వాసమును, ఆయన చేసిన నియమములయొక్క జ్ఞానమును యీరెండును యే యితర సహాయమును లేకుండగనే సంపూర్ణ రోగనివారణమును సాధ్యముచేయుచున్నవి. ఆ నియమ మేమనగా:—పరిపక్వమైన మనస్సు పూర్ణమైన శరీరారోగ్యమునకు బాధ్యత వహించును. పరిపక్వమైన మనస్సు నిగుష హృదయము నుండి వచ్చును. హృదయ మనగా:— డాక్టర్లు తమ యంత్రముచేత తెలిపెడి గుండెకాయ కాదు; భగవంతుని వాస స్థానమైన హృదయం. హృదయమునందు భగవంతుని సాక్షాత్కరించుకొనిన పిమ్మట ఒక అపవిత్రమైన లేక తుచ్ఛమైన ఆలోచనగాని మనస్సులోనికి ప్రవేశించదందురు. నిర్మలాలోచనలున్నచోటికి రోగములు వచ్చుటకు వీలులేదు. అట్టిసితిని పొందుట కష్టము కావచ్చును. కాని దీని సంగీకరించుట ఆరోగ్యమునకు మొదటిమెట్టు. ఇంతవరకు మానవునిచే

కనిపెట్టబడిన ప్రకృతిలోని యితరనియమములు జీవితము సమూలముగా మార్పు జెందివానిని, స్వాభావికముగానే యనుసరించును. వీటితో చెలగాటమాడుచు, నా హృదయము శుద్ధమైనదంటే అర్థము లేదు. పరిశుద్ధ హృదయమంటే రామనామం లేకపోయినా, పరవా లేదని చెప్పుటన్యాయమే. పవిత్రతను సంపాదించుటకు యీ రామనామము కంటే నా కింకొకమార్గము కనుబడదు. ప్రపంచమంతటను పూర్వపు మహర్షులు త్రొక్కిన త్రోవయది. వారు దేవుని భక్తులు— కేవలము మూఢ నమ్మకము గలవారు గాని, మోసగాండుగాని కారు.

ఇదికె స్తవ శాస్త్రమయినచో, దానితో నాకు తగవులేదు, రామనామ మార్గమును నేను కనిపెట్టియుండలేదు. అది బహుశః క్రీస్తుశకము పూర్వమునుండి యుండవలెను. “రామనామము శస్త్ర చికిత్స అవసరము లేకుండ చేయునా”యని ఒకవిలేఖరిప్రశ్నించుచున్నాడు. నిజముగా అది అవసరము లేకుండా చేయదు. ప్రమాదము వలన తెగి పోయిన కాలును అది అతకలేదు. చాలా సందర్భములలో శస్త్ర చికిత్స అవసరము. అవసరమయినచోట వాటిని చేయవలయును కాని భక్తుడు ఒక అవయవము పోయినచో ఆతురత జెందడు. రామనామ జపము అశాస్త్రీయమయినపద్ధతి కాదు. తాత్కాలిక కల్పితముకాదు.

“భారత గ్రామాలు వృద్ధిచేయాలి”

పారిశ్రామిక మంత్రిలనభివృద్ధి గాంధీజీ ప్రసంగం

భూ.నా. జులై 31.

భారతదేశమునందలి 7 లక్షల గ్రామములకు వృద్ధిచేయవలెను. ఈ 7 లక్షల గ్రామములు పరిశ్రమల ర్ఘంకారముతో మ్రోగుచుండవలెను. గ్రామములయందే భారతదేశ సంస్కృతి, భారతీయుల జీవిత పద్ధతి, సత్సంప్రదాయములు సజీవముగా నున్నవి. బొంబాయి, కలకత్తా మున్నగు మహానగరములు భారతీయుల జీవిత పద్ధతికిని, విజ్ఞానమునకును బాహిరములై యున్నవి. మన నగరములు ఒక్క-రోజులో అదృశ్యమైనయెడల నేనెంతమాత్రమును దుఃఖింపను. భారత జానపదములు అదృశ్యమైనయెడల భారతదేశ ఆత్మయే నశించెనని భావించి నేను అపరిమితముగా దుఃఖించెదను, అని పారిశ్రామిక శాఖామంత్రిల సభలో నుపన్యసించుచు గాంధీమహాత్ముడు ప్రకటించెను.

ఈసభను బొంబాయి ఆరికశాఖ గ్రామపరిశ్రమల శాఖా మంత్రి శ్రీ వైకుంఠలాల్ మెహతాగారు సమావేశపరిచిరి. సభకు పంజాబు, ఒరిస్సా, మ|| రా|| ములు, బీహారు, రాష్ట్రముల పరిశ్రమ శాఖ మంత్రులును; శ్రీ ఆచార్య జె. బి. కృపాలనీ, రా|| సా|| పట్వర్థన్, శ్రీ జే. పి. కుమారప్ప, డా|| భరతన్ కుమారప్ప మున్నగు మహాశయులును వచ్చి యుండిరి. బీహారు పరిశ్రమల శాఖామంత్రి కనుంగోగారు అధ్యక్షత వహించిరి.

భారత దేశములో పునర్నిర్మాణముయొక్క (ప్లానింగు) ఆశయ మేమై యుండవలెనను అంశము సభలో చర్చకు వచ్చెను.

ఈసభలో గాంధీమహాత్ముడు పన్యసించుచు నగరవాసులు గ్రామముల క్షేమ లాభములను మనస్సులో నుంచుకొని జీవింపవలెనని,

మంత్రులు గ్రామములను అభివృద్ధిచేయుటకై సర్వశక్తులు వినియోగింపవలెనని కోరిరి. ఈయగము యంత్రీయుగమని మహాత్ముడు చెప్పుచు నెల్ల నెను. “1908 సంవత్సరము నుండి నేను యంత్రీయుల ఉపయోగమునకు ప్రతిఘటించుటగా నున్నాను, యంత్రీయుల అభివృద్ధి మానవుని అభివృద్ధిని చంపును. ఈ యంత్రీయుగములో పూర్వమనేక వేలమంది చేయుచుండిన పనిని ఒక్కనిచే చేయింపవలెనని వాంఛించుచున్నారు. అనేక వేలమంది నిరుద్యోగులుగా నున్నారనుచింతగాని, అనేక వేలమంది తమపొట్ట బోసికొనజాలకున్నారను చింతగాని ప్రజలకు లేకున్నది. ఇట్లు జరుగుట నాకెంతమాత్రము ఇష్టములేదు. ప్రతివారు తమనుతాను అభివృద్ధి చేసికొని అవకాశము ఉండవలెనని నేను వాంఛించుచున్నాను.

ప్లానింగు ప్రధమ ఆశయము

భారతదేశములో ప్రతివానికి ఆహారము లభించునట్లు ప్లానింగు ప్రధమలక్ష్యమై యుండవలెను. బట్ట, ఇతర అవసరములు ఆహారము తరువాతివిగా నుండవచ్చును. భూమిని అభివృద్ధిచేయవలసినదే. కాని “ట్రాక్టర్లు మున్నగు యంత్రీయులవల్ల దానిసారము పిండుట నాకు యిష్టములేదు” అని మహాత్ముడు నెను.

భారతదేశములో నిర్మింపబడు యంత్రీయుల బారినుండి, విదేశీయులగు యంత్రీయుల బారినుండి గ్రామముల నెట్లు రక్షింపవలెను? అను ప్రశ్నకు సమాధాన మొసంగుచు “గ్రామస్థులను ప్రోత్సహించి, వారి మనస్సులను మార్చి, వారు యంత్రీయులదాడికి దూరముగా నుండునట్లు చేయు టొక్కటే యిందుకు మార్గము” అని మహాత్ముడు చెప్పెను.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రకృతి మహాసభ,

భీమవరంలో ప్రకృతి ఆశ్రమమందు 4-4-47 తేదీన జరిగినది.

ఇండియన్ నాచురోపాత్ - ప్రకృతి - ప్రతిబింబం సంపాదకులు

డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాశ్రమయ్యగారు అధ్యక్షత వహించిరి.

అంగీకరింప బడిన తీర్మానములు :-

1. రోగులకు సయము చేయుటకును, ప్రకృతి వైద్యము చేయు ధర్మ ప్రచారకులను తరి బీతు చేయుటకును ప్రస్తుతము ఈ రాష్ట్రము నందు పని చేయుచున్న ప్రకృతి వైద్య ఆశ్రమములకు విరివిగా ధన సహాయము చేయ వలసినదని, మద్రాసు ప్రభుత్వము వారి నీ సభవారు కోరుచున్నారు.

2 (క). ఇంగ్లాండు మున్నగు నాగరికత జెందిన దేశములందు టీకాలయందు సమ్మకము లేని వారికి-అభ్యంతర మున్నవారికి నిర్బంధము లేదు. అదేరీతిని ఈ రాజధానియందు కూడ టీకాల నిర్బంధమును తొలగింప వలెనని ప్రభుత్వమువారి నీసభవారు కోరుచున్నారు.

(చ) ఈ విషయమైన తగుచర్య జరుగునటుల చూచుటకై ఆరోగ్యశాఖా మంత్రిగారి యొద్దకు రాయబారమును తీసికొనిపోవుటకై అధ్యక్షుల వారికి అధికార మియ్యడమైనది. కి. బెజవాడ ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు వారును, ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు వారును, అఖిలభారత ప్రకృతి సంఘము వారును, పంపుకొన్న విన్నపములను మద్రాసు ప్రభుత్వము వారు పరిశీలింప వలసినదనియు, వారు చేయదలచిన కార్యములకై 1947-48 సంవత్సరములందు తగు ద్రవ్యమును మంజూరు చేయవలసిన దనియు ఈ సభవారు కోరుచున్నారు.

క నీ ని కా ని దా న ము

డాక్టరు మృత్తింటి ఆంజనేయ విరచితము

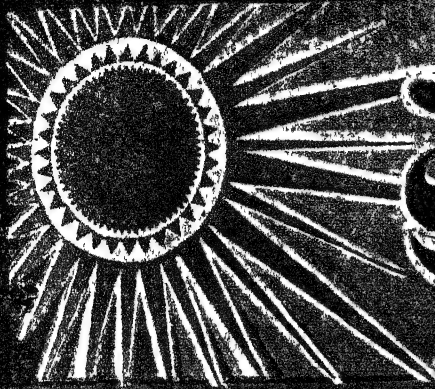
కళ్లను పరిశీలించి సమస్త రోగములను తెలిసికొనుట.

కళ్లను పరిశీలించి సమస్త రోగములకు మందులు లేకుండా చికిత్స చేయుట.

విశేష పరిశ్రమ ఫలితముగ పెక్కు-పటములు ఇందు చేర్చబడినవి.

కొద్దికాసీలు మాత్రమే ముద్రింపబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ - ట్రస్టు బెజవాడ.



ప్రకృతి



నెచిట్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక

జూన్

1947

విడి పత్రిక

6 అణాలు

విషయ సూచిక



16-6-47

వెలుగు నీడలు	...	161
ప్రకృతి ధర్మము	...	164
శాస్త్రము పిచ్చిదార్లను పట్టుచున్నది	...	169
ఇతరులనుచూచి నేర్చుకొమ్ము	...	171
ప్రకృతి చికిత్స - పండ్ల ప్రభావము	...	173
కూరగాయలను ఎక్కువగా పండించండి	...	175
గుడితనమును కొనితెచ్చుకొనుట	...	176
సాత్తుడి పళ్ల ఉత్పత్తి	...	179
అభివృద్ధి అనగా నేమి?	...	181
జనులందరూ సమానమా?	...	186
సైకోపతి	...	189
ఎక్కువపంట - పోషక ద్రవ్యాదుల తగ్గుదల	...	191
ప్రకృతి ఆశ్రమము - భీమవరం	...	192
హెరిడిటీ -	టెట్టిల్ పేజీ	3

C. F. BROWN

MEDICAL LIBRARY

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

మూర్ఖకేరణ చికిత్సాగ్రంథములు	పాగచుట్ట - ముక్కుపాడు 0 4 0	3. భాగము	1 8 0
నునిశిత శైద్యం	4 8 0	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
ప్రాధప్రభాకరం	2 0 0	టీకాల ఖండన	0 1 0
నల్లచికిత్స	0 6 0	బొప్పదశైద్య మొకయూహా	
వర్ణశైద్యము	0 5 0	కాస్త్రము	0 4 0
మూర్ఖకేరణ చికిత్స	0 6 0	టీకాలనసేమి? డాక్టర్ల	
జలచికిత్సా గ్రంథములు		అభిప్రాయము	0 2 0
కొట్టిశైద్యము	3 0 0	పాగాను ప్రమాదములు	0 0 6
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	టీకాల నాటకము	0 1 0
కొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు	
ధారాచికిత్స	0 4 0	సంజాతము	4 0 0
వేదనీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	రోగమేల కలుగును	0 14 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	స్వాభావిక	
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	చికిత్సానియమములు	0 5 0
కూసేమహర్షి బోధ	0 2 0	ప్రకృతి చికిత్స	
జలచికిత్స	0 1 0	ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి	0 5 0
అహరకాస్త్ర గ్రంథములు		న్యాయధర్మానుకూల	
అహరచికిత్సాస్త్రము	4 0 0	వివాహపద్ధతి	0 10 0
నిర్విచారభావిజీవనము,		బాలనీతి	0 8 0
కొబ్బరిగూర్చి	1 8 0	బాలకీర్తిలు	0 3 0
ఉప్పు	0 1 0	శిశుమాతల కొక సంజేషము	0 4 0
తల్లచక్కెరవలని విషత్వ	0 6 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	దీర్ఘయువు	0 1 0
సమరసాహారము,		వివిధచికిత్సా గ్రంథములు	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	సుఖప్రసనము	0 1 0
అహారసమైక్యత గోల	0 2 0	ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0
అలవాటునియంపాత్రలు	0 2 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
అహారసంస్కరణము	0 4 0	పురుటాలు	0 1 0
దురభ్యాస ఖండనలు		ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి.	1 0 0	ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
జీవహింస	0 4 0	1. భాగము	1 8 0
అనుభవానందము	0 12 0	2. భాగము	1 4 0
మహారోగము	0 8 0		
		3. భాగము	1 8 0
		4,5,6,7. భాగములు	
		ఒక్కొక్కటి	0 6 0
		నిమా	0 14 0
		ధ్యానచికిత్స	0 8 0
		యోగచికిత్స	0 6 0
		సంవాహనచికిత్స	0 6 0
		రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
		వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
		శైద్యవిప్లవము	0 8 0
		తిరోషములు	0 6 0
		వివిధార్థసాగరము	0 2 6
		ప్రాణాయామము	1 4 0
		యోగాసనములు	2 0 0
		వివిధవ్యాధులకు	
		చికిత్సాగ్రంథములు	
		క్షయ	0 12 0
		చలిజ్వరము	0 4 0
		హిస్టీరియా (మూర్ఖ)	0 4 0
		బాలెంతరోగము	0 4 0
		మధుమేహము	0 4 0
		ఉబ్బసము	0 12 0
		కలరా	0 8 0
		మనూచికము	0 8 0
		స్త్రీలవ్యాధులు	0 2 0
		వేదాంతము - ఇతరములు	
		హరివాసరము	0 6 0
		మహాయోగము	0 12 0
		నిర్విచారజీవనము	0 6 0
		గృహప్రకాశము	0 8 0
		రామతీర్థస్వామివేదాం	
		తోపన్యాసములు	
		1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11, సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	కల 1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	కల 3 0 0
ఒక్కొక్కటి		

హిస్టీరి ప్యాకింగు అదనము.

చికిత్సా చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29

బెజవాడ, జూన్ 1947

సంచిక 6

=====

వెలుగు నీడలు

కొ. క.

=====

రైలులో కాలుపెట్టి పెట్టటంతోనే మొదటగా నాదృష్టి నాకరించింది రైలులో క్రిందపడి ఉన్న జీడిపప్పు తాలూకూ వేరుశనగకాయ తాలూకూ పిప్పలు. ఏ మాత్రం శుచిమీద శ్రద్ధ ఉన్నా రైలు యంత అసహ్యం చేసేవారు కాదు- రైలనేకాదు- చాలా యింట్ల కూడా ఇలాగే ఉంటవి- ఎంతోమంది, నౌకరు వచ్చి కసవుచిమ్మేదాకా, యిల్లు యెంత రోతగా ఉన్నా బాగే చేసుకోరు. ఒకగది చిమ్ము కునేందుకు 5 నిమిషాలుచాలు- కాని యెంతోమంది అయిదు నిమిషాల పనికి బద్ధకించి ఆ పిప్పలలోనే, ఆ ఉమ్ములలోనే కూర్చుని, పరుండి యమలోకం అనుభవిస్తూ ఉంటారు- నేనొకతూరి కడప జిల్లా దుగ్గిరాలలో ఒక బి. ఎ. ప్యాసైన రెడ్డిగారి యింటికి వెళ్ళినాను. ఇష్టాగోష్ఠి అయిన తరువాత రెడ్డిగారు చీని నారింజ యిచ్చి తినుమన్నారు- నేను చాల ముందుకుచేరి ఒక పాత న్యూసుపేపరు యివ్వ మన్నాను- పాతపేపరు యెందుకు నేటిది నం వచ్చిన పేపరు ఉంది అన్నాడాయన. కాదు నాకు పాతపేపరే కావలెనన్నాను. మిక్కిలి సంశయముతో ఒక పేపరు, పేపరల్లా తెచ్చి యిచ్చారాయన- అందులో ఒక ముక్క-చింపి ముందు వేసుకొని, చీని నారింజ ఒలిచి దాని మీద పడవేసేటప్పటికి పాతపేపరు నేను యెందుకు తెప్పించానో ఆయనకు తెలిసింది.

‘మాబంధువులు, స్నేహితులూ వహూ ఉంటారా. నేను యిలాగే పండ్లు తిననిస్తే, ఆ చుట్టపట్ల అంతా పెచ్చులుపోస్తే, కెక్కరించి ఉమ్మివేస్తే నానా గలీజూ చేస్తారు- నేలనంటు కొనిపోయిన ఆపిప్పలు తీసి నేల తుడువటానికి అడవాండ్లు ఎంతో ఆసహ్యించుకుంటారు. నాకెన్నడూ యీ ఉపాయము తోచనేలేదు- పిప్పలు తీసివేయటానికి స్త్రీలు సహకారము చేయుటలో అసహ్యించుకోవటం తప్ప నేనే నప్పుడనుకునేవాణ్ణి. “ఇప్పుడు పండిచ్చినప్పుడల్లా ఒకచిన్న కాకితమో, ఒకబుట్టో అక్కడ పడవేస్తే స్త్రీల బాధ యెంతో తప్పుతుంద”ని నాకిప్పటికి తెలిసిందిని ఆతడన్నాడు.

ఏ జేబురుమాలాలోనో, ఉత్తరీయముమూల చెఱుగునో వేరుశనగ, జీడి పప్పులాంటి వాని మీద పిప్పలు వేసుకుంటూ ఒకే సారి కిటికి లోనుండి బయటికి పోస్తే రైలు యంత గలీజుగా యెందుకుంటుంది? ఈ సంగతి ప్రజలకు తెలిసి తాముండుచోటును శుభ్రముగా నుంచుకోటానికి యింకా యెంతో కాలము పట్టక తప్పదనుకొన్నాను- నిడుబ్రోలు స్టేషనులో రామారావు రైలులోకి యెక్కినాడు. మేమిద్దరం కుశల ప్రశ్నలు చేసుకున్నాక, మాటలసందులో రామబుచ్చయ్యగారు చని పోయినాడని చెప్పినాడు - రామబుచ్చయ్యగారు మంచిసాత్వికుడని నాకు తెలుసు. ఆయన

నతో నావిచారమును వెలిబుచ్చినంతలో అతడిలా చెప్పనారంభించాడు.

“బుచ్చయ్యగారు చాలా మంచిమనిషి. అంత మనిషి సాధారణముగా పుట్టడు. పుట్టితే యిలాగే అర్థాయుస్సుగా చనిపోతాడు. మంచి వాళ్లు చిరకాలము జీవింపగూడదని శాపమల్లె ఉంది. ఆయన బజారున పోతుంటే తల్లె తి చూచేవాడుగాదు. తనపనేమోతాను చూచు కునేవాడు. ఎవరన్నాయిద్దరు తగవాడి తన దగ్గిరకువస్తే అతనివద్దనుండి తగవుతీర్చుకొని పోయేవారు. యిద్దరూ మాట్లాడుతూ పోవ లసినడే. ఎవరిమట్టుకువారు తామే జయించా మనుకునేవారు. న్యాయము అంత చూచిచెప్పే వాడు. అతనెప్పుడూ పరుషంగా మాట్లాడే వాడుకాడు. మంచిమాటలతోనే మంద లించేవాడు. అయితే యేమి? ఆమాటలకే ముఖము వంచుకొని సిగ్గుతో కందిపోయే వారు. తల్లి వరుస ఆడువారుగూడా ఆయన వస్తుంటే పక్కకు తప్పుకొని పోయేవారు. 30 సంవత్సరాలు యేకచ్ఛత్రాధి పత్యముగా, కిరీటములేని రాజుగా గ్రామమంతా యేలి నాడు. 1934 సంవత్సరం డిప్రెషన్ వచ్చింది. దేశమంతా తారుమారు అయింది. భాగ్య వంతులకే అప్పుపుట్టని రోజులవి. పేదజనా నికి అప్పు యెక్కడ పుట్టుతుంది? శేషయ్య, నాగయ్య అని మంచి వ్యవసాయపుపని తెలిసినవారుడేవారు. వారిద్దరికీ యెందుకో పెండ్లికావటం ఆలస్యం అయింది. చివరకు యీయిద్దరికీ పెండ్లిచేదామని బుచ్చయ్య గారికి తోచింది. బుచ్చయ్యగారే స్వయంగా బలిజేపల్లి వెళ్లి యిద్దరుపిల్లలను మాట్లాడి లగ్నాలు పెట్టుకొని వచ్చాడు. బుచ్చయ్య

గారు వెళ్ళటంవలనవారు సొమ్ము అడుగ లేదు. ఓలీగూడా అడుగలేదు. వివాహము నాడు మంగళసూత్రాలకు తోడుగా రెండు పూలమాలలు గూడా తీసుకొని వెళ్లి నారు. లగ్నమువేళఅయింది. బాజాభజంత్రీలులేరు- పల్లకిలేదు. పురోహితుడూ లేడు. ముతైదు వులులేరు. పెళ్లికూతురివాని లగ్నానికి యేమీ ప్రయత్నింపలేదేమన్నారు. రామ బుచ్చయ్యగారు అన్నీ జరుగుతువి. పెండ్లి కూతుడైన పిలిపించండి అన్నారు. ఆపెండ్లి వారు ఇది యేమీ అర్థముచేసుకోలేదు. ఆయన యీవిధంగా చెప్పినారు. “పెండ్లికి బాజాలు, పల్లకి, పురోహితుడూ అంతా నిష్కారణమైన దులాబీ, వివాహము ఒకస్త్రీది ఒకపురు షుడుదీని. ఆ యిద్దరూ యిష్టపడితే యీ ప్రపంచములో యేకకులూ వారిని విడదీయ లేవు. దేహాలు విడిపోయినా ఆవివ్యప్రేమ నిలిచే ఉంటుంది. వారియిద్దరికీ యిష్టము లేకుంటే యేకంతూ వారిని క్షింపలేదు”. అందరికీ యీమాటలు నచ్చలేదు. కొంత మంది వాగ్వాదముచేసిగూడా చివరకుఆయన వాదానికి లొంగిపోయినారు. ఆయన చెప్పి నట్లు విన్నారు. లగ్నమువేళ దాటిపోయింది. చివరకు ఆమంగళసూత్రము ఆ యాడుపడు చూల మెడల ఆయువకులచేత కట్టించినాడు. విడివిడిగా ఒక్కొక్కరిచేత యీ మాటలు చెప్పించినాడు. ‘నాకు యీవివాహము మన స్ఫూర్తిగా యిష్టమైనది. ఎవరివత్తిడి లేదు. నేను చివరవరకు యీ వ్యక్తితో కలిసి ఉంటాను. ఇలాంటి వివాహాలు ఆయన గూ మధ్యకాలములో యెన్నో చేయించాడు. ఇంతలో తెనాలి వచ్చింది. కొల్లూరురోడ్డుకు

టిక్కెట్టు కొనుక్కొని రేపల్లె రైల్వేకి వేమూరులో దిగి జట్కా మీద కొల్లూరు పోయి అక్కడనుంచీ శ్రీకాకుళము వెళ్లవలయునని కాలినడకను బయలుదేరాను. కొల్లూరు కాలువ వంతెనదిగి లంకలో కాలు పెట్టిందే తడవు. ఎటు పోవాలో దోవతెలియలేదు. ఒక ముసలమ్మ నాకంటెముందు నడుస్తోంది. ఏ మమ్మా శ్రీకాకుళానికి దోవయేదీ అన్నాను. “నేనుఅక్కడికి పోతున్నాను- రా నాయనా” అన్నది. తోవనడుస్తూ ఉబుసు పోకకు యీ విధంగా మాట్లాడుకున్నాము. నేను: అమ్మా మీదేడారు?

ఆమె: మాది కావ

నేను: కావలో రామబుచ్చయ్యగారి నెలుగుదురా?

ఆమె: ప్రొద్దున్నే ఆచండాలుణ్ణియెత్తావెందుకు నాయనా!

నేను: ఆయన చాలా మంచివాడంటారే నీ విలాతిటుతున్నా వేమి?

ఆమె: ఆయన పరులకు, యెరుగనివారికి మంచి వారు. ఇంట్లోవారికి, భార్యా బిడ్డలకు రాక్షసుడు.

నేను: ఆయన యేమి దుర్మార్గము చేశాడు?

ఆమె: సరి, చెప్పతా, విన.

ఆపురుషార్థికియిరవయ్యోయేటిదాకాయెవరూ పిల్ల నివ్వలా. సన్నగా తోగరుదారమల్లే ఉండేవాడు. చివరకు వీడి భాగ్యం చూచి పిల్లనిచ్చారు. లగ్నం వేళ సొమ్ముచదివించాడు. అది పుట్టింటివారు సొమ్ములు చేయమని కమసాలి కిచ్చారు. వాడు ఒక రోజు తెల్లవారే టప్పటికి నూయమైనాడు. పిల్లను అత్తింటికి వంపుదామని యెన్నిసార్లు ప్రియత్నం

చేసినా- దాని మగడు సొమ్ము ద్రవ్యంతేనిదే రానీయనంటాడు. చివరకు పుట్టింటివారు పిల్లదాని యేడుపు చూడలేక రెండేకరాల బొలమమ్మి దానిసొమ్ము డబ్బుతో పిల్లను అత్తింటికి దిగబెట్టిపోయినారు. ఏ రోజు చూచినా పిల్ల పూలుముడుచుకున్నట్లుగానీ, తెల్ల చీరెకట్టుకున్నట్లుగాని ఉండేదికాదు. నూగమొదలై యింటు చాకిరీ చేస్తూ ఉండేది.

దాని మగడు యింటిమట్టా పెద్ద ప్రహరీ తీయించాడు. చీమిన దూరటానికి సందులేదు. అత్త, ముసలి, యిల్లు వదిలేడిగాడు. ఇలా ఉండగా ఒక రోజున రామబుచ్చయ్య మేనత్త పుట్టింటికి వచ్చింది. ఆమె, నేను చిన్నతనం నుంచి చెలిక తెలము. ఆమె రాకతో ఆ ఇంటి బండ్లారం నాకు తెలిసింది.

ఆ పిల్లగో మాట్లాడడు. ఆమె అన్నం పెట్టితే తినడు. ఆమెచేత మంచిసీళ్ళన్నా తెప్పించుకోడు. స్నానం నీళ్లు తానే తోడుకొని స్నానం చేస్తాడు. ఆమెనత్త యెన్నోసార్లు హెచ్చరించింది కాపరము చేయమని. అతను జవాబు చెప్పడు. అతడు నపుంసకుడని నా చెవినివేసి పోయింది. అయిదారుసంవత్సరాలకు ఆయాడబడుచు కడుపుతోఉంది. మగపిల్లవాడు కలిగాడు- అప్పటినుంచి యింటి బిగింపు కొంచెం వదలింది. ఇంటిప్రక్కదానిని, వితంతువును గనుక నాతో యెప్పుడన్నా మాట్లాడటానికి వచ్చేది- పిల్లవాడు యేడుస్తుంటే నాదగ్గర దింపి యింటి చాకిరి చేసుకొనేది- ఆమెవల్ల నా కీసంగతులు తెలిసినై. అప్పటికి యేటిదగ్గరికి వచ్చాము. కాలినడతగాడింది. దిగి ఆవలి వడ్లు చేరాము. ఆమె యీ విధంగా చెప్పింది.

“ఎప్పుడోతప్ప భార్యను కలిసేవాడుకాదు. ఎంతోకోర్కెను ఆపుకొని అలవితప్పినప్పుడే కలిసేవాడు. అప్పుడుకూడా తాను చేసేపనికి పశ్చాత్తాపపడేవాడు. చేసినతరువాత యేడ్చేవాడు. తల రాతిగోడకు వేసి కొట్టుకునేవాడు. ఆ సంగమములో ఆమెకు కోరికే ఉండేది కాదు. అతను కలియనేల, యీ తల పగుల గొట్టుకోనేల అనుకునేది. ఒక్కొక్కప్పుడు విస్మయ కౌముదువే ఆపేవాడు. విస్మయ సమయానికి ఆపి వీర్యాన్ని బైట పడనిచ్చేవాడు. ఈపనులవలన ఆమెకు మూర్ఛవ్యాధి వచ్చింది. ఇతనికి నాడీదార్పల్యం వచ్చింది. చివర చివరకు అతనికి చికాకు యెక్కువైంది. ఎంతో చికాకును అణచిపెట్టి భరించేవాడు.

సంసారమంటే రామబుచ్చయ్యకు ఒక విధమైన జౌదాసీన్యము పుట్టింది. క్రమంగా అసహ్యమున్నూ పుట్టింది. అనేకదినములు ఎక్కడికి పోయిందీ తెలియకుండా వెళ్ళిపోయేవాడు. ఏదిపట్టితే అది తినేవాడు. ఒకసారి యింటికివచ్చేటప్పటికి 10కి డిగ్రీల జ్వరము. తనకు

తొట్టివైద్యము తెలిసిఉన్నా తొట్టిలో కూర్చోలా. కొడుకుతో తొట్టిలో నీళ్లు పోసే మనిషిని పంపమంటే యీసూర్పిడి రోజులలో మనిషి యింటికి పోతే ఆపూట పని చెల్లే అన్నాడు. దానితో బుచ్చయ్యకు కోపమువచ్చి చికిత్సచేసుకోలేదు-పరమాన్నం కాయించుకు తాగేవాడు. సంధించింది.

ప్రకృతి వైద్యుణ్ణి పిలిపించారు. అతను వచ్చి తానేమీ చేయలేనని యింకొక ఘనవైద్యుణ్ణి పిలిపించారు. ఆయన నయమవుతుందని చెప్పలేదు-ఏవోచికిత్సలు చేయించి దగ్గరే ఉన్నాడు. రాత్రి రెండు ఝాములైంది. “జములు రంపాలతో కోసుంటే యేమోత వస్తుందో ఆమోతతో ఒకటేశ్వాస- తెల్లవారకమునుపే చని పోయినాడు.”

ఇంతలో మేము శ్రీకాకుళము చేరాము. ఆమె కొడాలిపోయింది. మంచివాళ్లు చిరకాలము యెందుకు జీవింపరో నాకప్పుడు తెలిసింది.

* ప్రకృతి ధర్మము

డా॥ పుచ్చా వెంకటాచార్యుగారు

నేటిసభాపేరు ప్రకృతివైద్య సుహృద సభ అని పేర్కొన్నారు. అనేక మంచిమాటల అర్థము వలనే వైద్యము అనే పదముగూడ ఒక రోగనివారణ విధానము, చికిత్స అను అర్థమునందే రూఢమైయున్నది. తెలిసికొనుటఅను అర్థము

గల ‘వేద్’ అనే ధాతువునుండి యీ పదము పుట్టినది. ఆయుర్దాయముయొక్క నియమముల ‘నెటుగూటకే’ ఆయుర్వేదమనిపేరు. రోగనివారకములగు జ్వరచారిక చికిత్స, అందులో ఒక భాగముమాత్రమేను ప్రధానము ఆరోగ్య

ధర్మముల నెఱిగి ఆచరించుటయే వైద్యము అనటంతోనే మనకిప్పుడు 'మందు', 'చికిత్స' అనేభావములే గలుగుచున్నవి. అందువలన మధ్య శ్రీ కాశీ కృష్ణమాచార్యులవారు మేము కలసి ప్రకృతిధర్మపరిషత్తులనే యీసభలకు పేరుపెట్టినాము. ధృవ్ అను భాతువునుండి ధర్మము అను పదము పుట్టినది. ధర్మము అను పదమునకు నిఘంటువులలో ఆచారము, నియమము, జీవనము, నీతి, శాస్త్రము, మొదలగు అర్థములున్నవి. ఇప్పుడు మనము ప్రకృతి వైద్యమనే పేరుతో ఏప్రకృతి జీవనమును, ప్రకృతి నియమములను, ప్రకృతి శాస్త్రమును బోధించి, ఆచరించుచున్నామో అది యెల్ల ప్రకృతిధర్మము అనుపదములో నిమిడి యున్నది. మనము ఆరోగ్యవంతులకు ఏ జీవన నియమములను ఆచరింప బోధించుచున్నామో ఆనియమములనే విధించి రోగ నివారణము కూడ జేయగలుగుచున్నాము. కనుక మన మీసభలను ప్రకృతివైద్య సభలనుటకన్న ప్రకృతిధర్మసభ లని పిలుచుట యుక్తముగా నుండను.

ఆటంకములు

ప్రకృతి నియమములను ఆచరించుటకు మన మెన్నో ఆటంకములను దాటవలసి యున్నది. ఏమనగా సేకారణము చేతనే యేమి ప్రజలయందు ప్రకృతి ధర్మములకు విరుద్ధములగు అభిప్రాయములు పాదుకొనిపోయినవి. ఈరోజుఉదయం ప్రకృతి ఆశ్రమమును ప్రారంభించిన మహర్షి శ్రీ బలుసు సాంబ మూర్తిగారు తమ యువన్యాసమునందు ప్రకృతి ధర్మములకు విరుద్ధములగు కొన్ని అభిప్రాయములు వెలిబుచ్చిరి. తామి భీమ

వరము ఆశ్రమమునందు ప్రకృతి వైద్యము చేసికొనిరి. భీమవరము ఆశ్రమాధిపతులగు వైద్యరాజ శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు ఉపవాసముల విధించిరి. తా మవలంబించిరి. తమవ్యాధి నయమైనది. తరువాత తాము చెన్నపురిచేరి తమ ఆరోగ్యమును బాగుచేసుకొనిరి. తామిప్పుడు ఉదయ మొకపడి సాయంత్ర మొకపడి పాలు తాగుదురు. తమ ఆకలి యెంతో బాగుపడినది. తాము పూర్వమునకు రైట్టింపు ఆహారమును తిన గలరు. ఇందొక అపవాదమున్నది. ఎంత ఆరోగ్యము బాగుపడితే మనుష్యుడు అంత యెక్కువ ఆహారమును తినగలుగుట. ఒక మోటారు రిపేరు చేయక ముచుపు ఒకగాలను పెట్రోలుతో నెన్నిమైళ్లు నడువగలుగుచున్నదో యిప్పుడదే దూరమును 2 గాలనుల పెట్రోలుతో నడచుచున్నది అనిన నెవరైనను సులభముగనే అపహాసించగలరు. కూనే మహాశయ్యుడుగూడ తన అభినవ వైద్య శాస్త్రమున ఆరోగ్యము ఒకింత బాగుపడినంతనే ఆకలి తగ్గనారంభించుననియు జలచికిత్స చేయువారు తమకు కావలసిన ఆహారపరిమితి తగ్గినందున భీతిల్లనక్కర లేదనియు చెప్పియుండిరి. మందుల యందలి ఉద్దీపన స్వభావమువలన ప్రేగులయందుండి ఆహారము త్వరగా గెంటివేయబడుటయు జాతరాది రసములు అసహజముగా ఊరి ఆతతి (ప్రెషర్) వంటిదేదో ప్రేగులలోకలిగి యెక్కువ ఆహారమును తినగలుగుటయు మందువైద్యమునందు మనము తటచుచూచుచున్నాము. దీనినే మనస్సులో నుంచుకొని కాబోలును చాలామంది వైద్యము

వలన తిండి పెరుగుననియు, తిండి పెరుగని యెడల రోగ మేమినయమైనట్లు? అనియు, మనలను తఱచు ప్రశ్నించుచునే యున్నారు. ఇంతేగాక యెంత యెక్కువతింటే అంతబలము వస్తుంది. ఎంతబలమైన ఆహారము తింటే అంత బలము వస్తుంది, అనే అపవాదముగూడ ప్రజలలో బాగుగా నాటుకొని యున్నది. ఇదియును సరియైన వాదముగాదు. నేను మీకొక ఉదాహరణము చూపగలను. ఒక కుటుంబములో నిర్వాహకులుగా నుండువారు తఱచుగా తక్కువ ఆహారము తినువారుగానే ఉంటున్నారు. బాగుగా తినగలతిండిపోతులే సాధారణముగా పోమరిపోతులై, కుటుంబములోని తగవులకును, అనిష్టములకును మూలముగానూ ఉంటున్నారు. కొద్ది ఆహారముతో జీవింపగలవాని శక్తులు జీర్ణక్రియయందే హరించిపోక సంసారపు పనులు జేయటకు గూడ మిగులును. తిండిపోతులయందట్లుగాక దేహశక్తులు జీర్ణక్రియయందే హరించిపోయి పనిపాటలయందు శక్తి లేమియు, అందువలన బౌద్ధాసీన్యమును గలుగుచున్నవి. నిన్నటి దినము రైలులో వచ్చునప్పుడు కాకినాడలో పల్లెకారుల స్త్రీలు భాగ్యవంతుల బిడలకు దాదులుగానుండి తమ బిడలకే కాక వారికి గూడ పాలిచ్చి పోషింపగల్గుచున్నారనియు- అంత ఎక్కువగా పాలియ్యగల్గుటకు వారు దిన దినము తిను మత్స్యములై కారణమనియు చెప్పియుండెను. అట్లు చెప్పినవారు సామాన్యులైన ఎడల నేనా విషయమును ఎత్తుకొనెడివాడనుగాను. వారు B. A. B. L. ప్యాసయిరి. దేశక్షేమమునకై శ్రద్ధగా పని చేయుచుందురు. సునిశితమయిన విమర్శనా

జ్ఞానము గలవారు. అట్టివారిట్టి పౌరపాటు మాట చెప్పినపుడు కొంచెము యోచింపక తప్పలేదు. పల్లె కాంతలు - సముద్ర తీరమున నుందురు. లేదా నదీతీరములనై నా ఉందురు. నీటిమీదనుండి వచ్చే ఓజోన్ ను (O₃) ఎక్కువగా పీల్చెదరు. సూర్యకాంతిగూడ వీరికి ఎక్కువగా నేలభించును. ఆటంకము లేకుండా గాలి వీచును. వీరు కష్టపడి పని చేయుదురు. ఇట్టివారు తినినఆహారము తేలికగనే- రక మాంసములుగా మారును. సూర్యరశ్మి మొదలగునవి వారిదేహమునందు మాలిన్యములు నిలువయుండకుండునట్లుగా కాపాడును. ఇట్టివారు, చాలినంతమంచి ఆహారము లభింపనందున విధిలేక మత్స్యముల తినుచున్నారు. ఇట్టి ఆరోగ్య పరిసరములందు నివసించు వీరికి, మత్స్యములకు బదులుగా - మంచి పండ్లను, కూరగాయలతో గూడిన అన్నమును అందిజేసిన యెడల- వీరిఆరోగ్యము ఇంకను ఎన్నోరెట్లు వృద్ధి యగును. బలము వృద్ధి యగును. మత్స్యములు తినుట వలన గలిగిన అనారోగ్యమును అచటి పరిస్థితులు తగ్గించుచున్నవి. గనుకనే- వారు రోగము గల్గించే ఆహారము తిన్నాగూడా- అందుండి కోల్పోని బలముగను ఆరోగ్యముగను ఉండగల్గుచున్నారు. అంతమాత్రముచేత వారిబలానికి మత్స్యములు కారణమని చెప్పరాదు.

నగరవాసులగు స్త్రీ పురుషులకు మంచి ప్రాణివాయువు, సూర్యకాంతి లభించి వారు పనిపాటలందు ప్రవర్తించే ఎడల, వారియందుండే పాలలేమిడి నశించి, తమ బిడలను తాము సులభముగా పోషింపగల్గుట మేము ప్రత్యక్షముగా చూచి యున్నాము. అందు

వలన ప్రజలలోనుండే యీ అపోహగూడా మనం ప్రచారంచేసి పోగొట్టవలసియున్నది.

టీ కా లు

జన్మరు అనే దొరగారు ఖైరకుడు. ఆతడు ఈ టీకాలను మొదటగా ప్రభుత్వపుదృష్టిలోనికి తెచ్చినాడు. ఒక్కసారి టీకాలు వేయించుకున్నవానికి, జన్మలో ఎప్పుడూ మశూచి కము రాదన్నాడు. మసూచికం వచ్చినవారి ప్రక్కలో పరుండినా-అట్టివారికి మసూచికం తగలదన్నాడు. అప్పట్లో మసూచికం వచ్చిన రోగియొక్క దేహమీడిచీము టీకాలరసంగా పొడిపిళ్ళు వేసేవారు. ఇట్లా టీకాలు వేసిన జన్మరుకూతురు మసూచికంతోనే మరణించినది. ఈ క్రొత్తవైద్యాన్ని కనిపెట్టినందుకు జన్మరుకు బ్రిటిష్ గవర్నమెంట్ పెద్ద బహుమానం చేసింది.

తర్వాత ఇంగ్లండులో ఎత్తిపోతలుగా మసూచికం వచ్చింది. టీకాలు వేసికొన్నవారికి గూడా మసూచికం తగిలింది. టీకాలు వేసుకున్నవారుగూడా ఎంతోమంది చనిపోయినారు.

ప్రభుత్వమువారు ఒక కమిషన్ ను నియమించి టీకాలయొక్క మంచిచెడలను విచారణ చేసింది. అందులోనివారు టీకాలవలన తప్పకుండా అపాయం జరుగుతున్నదని ఒక చిన్నరిపోట్లను తయారుచేశారు. తర్వాత మనిషి నుండి మనిషికి టీకాలు వేయటంమాని, కోతులకు- కుక్కలకు- గాడిదలకు లేగలకు టీకారసమును ఎక్కించి, మసూచికం తెప్పించి ఆజంతువుల చీమును నీసాలలోనికెక్కించి ఆరోగ్యశాఖవారికి పంచి

ప్రజలకు టీకాలు వేయించుట కారంభించిరి. ఈ టీకాలు వేయుట నిర్బంధముచేసిరి. ఈ చీమును తమ దేహములోని కెక్కించుకొనక నిరాకరించినవారికి, జరిమానాలు శిక్షలు విధించిరి.

రోలెష్టన్ అనువారును, అండ్రాస్ అనువారును కొంతమంది ఉన్నాదరోగులను పరిశీలించి ఆ ఉన్నాదమునకు, వారి మెదటిలోనికి చేరిన టీకాలరసమే కారణమని పేర్కొనిరి. యీసంగతి వారు ప్రభుత్వమువారికి తెలియజేసినపుడు - వారావిషయమై తిరిగి విచారణ సల్పిరి. విచారణజరిపిన సంఘమునకు, అండ్రాస్-రోలెష్టన్-మార్గదర్శకులుగా నుండిరి. వారు తయారుచేసిన నివేదికకు - అండ్రాస్ రోలెష్టన్ కమిటీ నివేదిక యనిపేరు. ఆ నివేదికయందు టీకాలు వేసినవారిలో ఎన్ సి ఫెలో మై లెటిస్ అనే పేరుగల ఒకజాతి ఉన్నాదము వచ్చుచుండుట అబద్ధము కాదనియు అట్టివారిమరణాంతరము శవశస్త్రము చేసేచూడగా అందు టీకారసము వారిమెదడుభాగములో రాము గుర్తించితిమనియు వెల్లడించిరి.

టీకాలవలన ప్రమాదములు గలుగుట నిజమగుట వలన- టీకాల తీవ్రతను- తగ్గింపవలసియున్నదని వారు స్పష్టముగ వెల్లడించిరి. టీకాలు వేయునపుడు కాసే వెడల్పున, చర్మమునందు గంటుబెట్టి, టీకారసమును ఎక్కించుట వాడుక. టీకాలనుగూర్చి యిట్టి అద్భుత విషయములు వెల్లడివనందున, ఇందుమీదట టీకాలకు బెట్టెగంటు దమ్మిడి అంతవెడల్పులో నిముడ్చవలెననివారు నిర్దేశించిరి. అంతేగాక, అందులోవేసే టీకాలరసంగూడా పూర్వం

వేసే దానికంటే- చాలాతగ్గించి వేయవలె ననియును, వారి రిపోర్టులో వ్రాసిరి.

టీకాలు వేయటచే తప్పకుండా మేలేజరుగు తుంది, కీడుజరుగనే జరుగదనే పాఠాలే, వారు చిన్నప్పటినుంచి చదువుకొని యుడుటవలన- టీకాలమీది అభిమానం వదలలేక టీకాలతో కీడుకల్గుతుందని వారికి తెలిసికూడా టీకాలు మానివేయమని వ్రాసే ధైర్యము లేకపోయింది. అమెరికాదేశంలో- హెన్రీ లిండహార్ అను సుప్రసిద్ధపక్రతివైద్యుడుండెను. ఆయన మొదట ఆంగ్ల వైద్యమునందు, పట్టభద్రుడై. M. D. అయెను. ఆయన చిరకాలపు పరిశోధనవలన, ఆంగ్ల వైద్యమునందు గల్గే అపాయములను గుర్తించి - పక్రతివైద్యుడాయెను. సుప్రసిద్ధమైన- లిండహార్ చికిత్సాలయమును నడుపుచూ, శాస్త్రీయమైన పక్రతి వైద్యగ్రంథముల రచించెను. అందుకనినికానిదాన శాస్త్ర మొకటి. ఆ శాస్త్రముద్వారా చెప్పశక్యము కాని సందర్భములయందు- చిన్నతనములో వేసిన టీకాలే అనేక వ్యాధులకు మూలకారణమగుచున్నవని- అతడుండు ఋజువుపరిచెను. అయినప్పటికి, ప్రభుత్వమువారు పాడు టీకాలను మనవైతనవేసి రుద్దుచునేయున్నారు. యిందవలనకూడా, మన ఆరోగ్యము, ఎంతో పాడగుచున్నది - ఇంతవరకు మనకు వశములేని ప్రతిబంధకములగూర్చి చెప్పినాను. మనవశంలోనే యుండి మనల పీడించే ప్రతిబంధకాలు యింకా చాలాగలవు. బియ్యం తెలుపు చేయుట, కూరలు పేల్చుట, వింత వింతల మసాలాలతో రుచులగల్పించుట- అంద చందాలకై వాడే- సబ్బులు, సెంట్లు, స్నోలు, పాడరు క్రిములు, గీజలు గూడా మన ఉద్య

మానికి ప్రతిబంధకాలు. నాగరికతపేరిట మన సంఘములో ప్రవేశించి కల్లు సారాయిల కంటే గూడా మనల నెక్కువ దాసులుగా చేసుకున్న కాఫీ- బీలను గూర్చికూడా, మరచిపోరాదు.

మన శత్రువులు

అజీర నిదానము వ్రాయుచూ, ఆయుర్వేద గ్రంథములందు మహర్షిలిట్లు ఘంటాపథముగా వక్కాణించియుండిరి.

అత్యుచ్చపానా ద్విష మాశనాచ్చ సంధారణా తస్యైవ విపర్యయాచ్చ, కాలేపి సాత్త్వికం లఘుచాపి భుక్త మన్నం నపాకం భజతే నఃస్య.

ఈర్ష్యా భయకోధ పరిపుతేన, లుబ్ధేన రుగైస్యని పీడితేన,

ప్రదేష్వయక్తేన చ సేవ్యమాన మన్నం నసమ్యక్ పరిపాకమేతి.

మాత్రీయా ప్యభ్యవహృతం పథ్యం చాన్నన జీర్యతి

చింతా శోక భయకోధ దుఃఖశయ్యా ప్రజాగరైః

నీరు ఎక్కువగా త్రాగుటవలనను, న్యూనా ధికములుగాను, గుణహీనముగాను, ఉండే ఆహారాతినుటవల్లనూ, అకలిలేనపుడు తినుటవల్లనున్నా, అకలి యున్నపుడు తినకుండుటవల్లనున్నా మలమూత్ర కఫ వీర్యముల బలవంతముగా అపుకొనుటవల్లనూ, పగలు నిద్రించుట రాత్రిమేలొన్నకారణం చేతనూ, అజీర రోగము గల్గుచున్నది. ఇట్టి వారు అకలిగల్గినపుడే భుజించినను, తినదగిన

శాస్త్రము పిచ్చిదార్లను వట్టుచున్నది

ఏప్రిల్ నెల ఆరంభమున పూనానగరములో జాతీయ రసాయన పరిశోధనాలయ శంకు స్థాపన జరిగెను. శాస్త్రజ్ఞులు తమ తెలివితేటలను సామాన్య మానవునికి సాయపడు నటుల వినియోగింతురని విశ్వసితము.

భారీపరిశ్రమలద్వారా యేర్పడిన కృత్రిమ విధానముల తాళిడికి గామపరిశ్రమలు యెట్లో తట్టుకొనుచున్నవి. మామూలు వుత్పత్తిదారులను గురించి అననుకూల ప్రచారము విచక్షణలేకుండా జరుగుచున్నది. గామ, కుటీరపరిశ్రమలలోనే ప్రకృతిసృష్టి ముగా లభించు అవకాశములన్నియు సక్రమముగా వినియోగపడుననియును, అట్లువినియోగపడుటయే అభివృద్ధియొక్క నిజ స్వరూపమనియును యింతకుముందు యీపత్రికద్వారా తెలియజేసి యున్నాము. భారీపరిశ్రమాభివృద్ధికి తోడ్పడుటకు శాస్త్ర పరిశోధన లెన్నిప్రయత్నములు గావించుచున్నను, అవి సప్తదాయకములేనని ఖండితముగా నిరూపించియున్నాము.

ధనికులగు వ్యాపారస్థులు స్వార్థదృష్టితో కొనసాగించు వనస్పతి వుత్పత్తిగాను యేర్పరచిన నూనెమరలు, మామూలుగానుగలను పాడిపరిశ్రమను యెట్లు ధ్వంసము చేయుచున్నది ప్రజలకెరుకపరచియున్నాము. మరల వలనను, మరవస్తువులవలనను కలుగుచున్న నష్టములను గమనించకుండా, కేంద్రీప్రభుత్వము కొత్తమిల్లులను స్థాపించుటకు అనుమతుల నిచ్చుచున్నారనికూడా హెచ్చరించి యున్నాము.

మెరుగుపెట్టిన బియ్యము ప్రజారోగ్యమును పాడుచేయునని సశాస్త్రీయముగా ధృవపరచబడినది. ప్రజల అనారోగ్యమునకు కారణ

మగునను విషయమును లెఖించేయకుండా, ఆహారవస్తు పంపిణీశాఖవారు మెరుగుపెట్టిన బియ్యమునే వాడుకచేయుచున్నారు. బియ్యపు మరల నన్నిటిని యెంతో కాలముకిందటనే తీసివేసిన తిరువాన్కూరు ప్రభుత్వము నేలమన ప్రజాప్రభుత్వము లాదర్శముగా గైకొనరాదు?

చేతితో తయారైన పంచదార వ్యాప్తిని తగ్గించమని కేంద్రీప్రభుత్వము గడచిన నవంబరు నెలనూడి అన్ని ప్రాంతీయ ప్రభుత్వములనుకోరుచున్నది. అడవి ప్రదేశములలోను, పనికిరాని యిసుకపర్వతలలోను పెరుగుతాటిచెట్లను పయోగించుకొనుచో, ప్రస్తుతము చెరకు వేయబడుచున్న వేలకొలది యెకరములలో పప్పుధాన్యాదులను నిరాక్షేపణగా పండించుకొనవచ్చునని శాస్త్ర దృష్టితో యోచించుచో, నిర్ణయమగును. ఈ చెట్ల ద్వారా తాటిబెల్లము, పంచదార తయారగును. వేలకొలదివనిలేనియీడుగవాండ్రకు పనిని కల్పించునుగాన, పైతీరుగా బెల్లము, పంచదార తయారుచేయు విధానము మద్యపాన నిషేధమునకూడా సాయపడును. తమ పరిశ్రమ దెబ్బతినునుకాన, పంచదారమిల్లుల యజమానులు యీ విధానమును కొవసాగనీయరు. కేంద్రీప్రభుత్వముకూడా అట్టివారి మాటలను వినుచున్నట్లన్నది.

ఆహారపదార్థబలమును నిర్ణయముచేయు నిపుణులు తాటిబెల్లము ఆరోగ్యకరమగు ఆహార పదార్థమనియును. దానియందు లోహము, ప్రాణిపోషకశక్తి, పంచదార మొదలైన వన్నియు, వున్నవనియును నిర్ధారణ చేసి యున్నారు. మిల్లుపంచదార శక్తినియిచ్చు సామాన్య రసాయనము మాత్రమే. అది జీర్ణ

మగుటకు తగిన ద్రవ్యాదులు మామూలు పంచదారయందులేవు. మనము తిను యితర ఆహారపదార్థముల సాయముతో పంచదార జీరము కావలసియున్నది. కాన అమెరికనులు తెల్లపంచదారను “శక్తినినశింపజేయు” పదార్థమని పిలుతురు. మిలులో తయారగు పంచదారకంటె చేతితో తయారగు దానియందు పదిరెట్లు యెక్కువ లోహమున్నది. ఇట్టి పరిస్థితులలోకూడా కేంద్రప్రభుత్వంచే పంచదారను తగ్గించివేయుప్రయత్నములు గావించుచున్నది. చాలా స్థలములలో ఫ్యాక్టరీలలో తయారగు తెల్ల చీనీ పంచదార ధరను ప్రభుత్వము నిర్ణయము గావించి యుండలేదుకాన ధనికులు కావలసినంత అద్దానిని వ్రపయోగించుకొనవచ్చును.

కేంద్రప్రభుత్వమునకు యెల్లప్పుడును అనుకూలముగా నుండగోరు ప్రాంతీయ ప్రభుత్వములుకూడా వ్యతిరేకవిధానము నవలంబించుటకు తగిన అవకాశమున కెదురుజూచుచున్నవి. 1946 సం॥లో సంయుక్తరాష్ట్ర ప్రభుత్వముచే చేయబడిన ఖండసారి పంచదార ధరలనిర్ణయశాసనము, ఖండసారి పంచదార పరిశ్రమకును, ఢిల్లీ చీనీ పంచదార వుత్పత్తికిని అంతరాయములను కల్గించుచున్నది. శాస్త్రీయదృష్ట్యా తయారుకాబడిన విధానములను సాకుతో మనమే స్వయముగా వురిత్యాశ్చను గొంతులకుతగిలించుకొను ధోరణి యందు న్నట్లు కనబడుచున్నది. వీలైనంత వరకు ప్రజలకష్టమును తొలగించుటకుగాను, ప్రజలకు పనిలేకుండా చేయువిధానములను మనప్రాంతీయ ప్రభుత్వములవారవలంబించి, సామాన్యజనులలో వ్యాపకము కావలసిన

పరిశ్రమలను నశింపజేయుబూనినట్లు కన్నడుచున్నది. కొన్ని ప్రదేశములు మరి పనిలేని స్థితిలో నున్నవి. కొన్ని ప్రదేశములు చాలినంత పనిలేకుండా యున్నవి. కాన మనదేశము సామాన్యజనులకు పనిని కలుగజేయు గృహపరిశ్రమలను వృద్ధిజేయుట కెంతయో తగియున్నది.

లయలాపూర్వక వ్యవసాయ కళాశాల ప్రధానాచార్యుడు మైదాను పుష్పతి చేయుటయందద్భుత ప్రజ్ఞాశాలి. గోధుమలలోనుండి పుష్టికరమగు యావత్పదార్థమును తొలగించి కేవలము పిండినిమాత్రము పదిల పరచుటకు విద్యుచ్ఛక్తి కో నడుపుయంత్రములను అమర్చియున్నారు. అచట నిరంతరాయముగా రొట్టెదినుసులను తయారుగావించు ఏర్పాట్లు విద్యుచ్ఛక్తితో చేయబడినవి. తేనెతెట్టెల ఆకృతినిబోలు తెల్లరొట్టెలను తయారుగావించుటయే అందలి ముఖ్యోద్దేశ్యము. మైదా యెంతయెక్కువ తెల్లగానుంటే యీ రొట్టె అంత ప్రశస్తముగా తయారగును. ఈప్రధానాచార్యుని “ఆహార పోషక పదార్థ వినిశ్చయమునం దమిత ప్రజ్ఞాపంతుడ”డనుట యెక్కువ సమంజసమును, శాస్త్రీయమును కాదా? ధామబాధితయగు మనదేశమునందెట్టి పనిని చేయు అవకాశమెక్కడను లేదుగదా? మరల నుపయోగించి ప్రకృతిచే ప్రసాదించబడిన ఆహారపుష్టిని యావత్తు నిర్మూలించుటయను దురలవాటు మనలో విశేష వ్యాప్తి అయినట్లు, తెల్ల బియ్యము, తెల్లపంచదార, గడ్డకట్టిన నూనెలు మొదలగు వాటి వలన ఋజువుగుచున్నది. శాస్త్రజ్ఞానమువలన మనము పొందుచున్న సాయమిట్టిదా?

ఇతరులను చూచి నేర్చుకొమ్ము

వి. జి. డి. వ్యాససంగ్రహము.

“సామాన్యమైన తెలివిగలవాడు స్వానుభవము వలన నేర్చుకొనును. అసామాన్య తెలివి తేటలు గలవాడు ఇతరుల అనుభవమును బట్టి నేర్చుకొనును” అను సామెత చెనాదేశములో గలదు. లూయీబ్రూంఫీల్డుచే వ్రాయబడిన యీక్రింది అంశములు మనదేశీయులు పొలములను అతి జాగరూకతతో సాగుచేయవలెనను విషయమును ఎన్నియో విధముల హెచ్చరించుచున్నవి.

“గడచిన వసంతకాలములో నేను, నాన్నేహితునితో వాయువిమానములో చికాగో నగరమునకు బయలుదేరితిని. ఒకానొకప్పుడు ప్రపంచములోని కెల్ల యెక్కువ సారవంతమైన యలరారిన మిసిసిప్పీ ప్రాంతములోని వ్యవసాయపు భూములను పైనుండి మేముచూచితిమి.” ఇప్పటికిని అచ్చటచ్చట సారవంతమగు ప్రదేశము లున్నను, మొత్తముమీద ఆ ప్రాంతము నిస్సారమై పోవుచున్నది. అడవులన్నియు కొట్టివేయబడుచున్నవి. వ్యవసాయపు భూములన్నియు నిరుపయోగములగుచున్నవి. ఈ మార్పులన్నియు నూరు సంవత్సరములలోగా జరిగినవే.

“మధ్యదారిలో నున్న అయోవా ప్రాంతమును విమానమునందుండి చూచి “ఆకర్షణీయమగు దృశ్యము, పంట అత్యధికముగా నున్నది” అని నాన్నేహితుడనెను. ఆయన పట్టణవాసి యైనందున, ఆ పంటలు మానవుని నిర్వీర్యుని చేయుచున్న భయంకర పరిస్థితుల నెరుగడు. సహజముగ నల్లభూమి యెంతో సారవంతమైనది. ఇంత సారవంతమైన భూమి ప్రపంచములో కొన్ని ప్రాంతములలో మాత్రమే కలదు. సాధారణముగా లేదు.”

“ఆ నల్లభూమి అచ్చటచ్చట బూడిద రంగు

గను, తెలుపుగను మారిపోయినది. భూమి నిస్సారమై పోయినదనియును, ఎంతో ధనవ్యయము గాంచి వేలకొలది సంవత్సరములు వేచియున్న నేగాని, అది తిరిగి ఫలవంతము కాదనియును నా మిత్రునకు నేనెఱింగించితిని. అంత సారవంతమగుభూమి కట్టి దుస్థితి యెట్లు యేర్పడినది? భూమినిదున్ని, పైర్లు వేసుకొనుచు, కావలసినంత సత్తువ పెట్టక, యెండ, వాన, గాలులకు దానిని విడిచి వేయుట వలననే అది అంత నిస్సారమై పోయినది. ఇట్లు మాటలాడుకొనుచుండ మేము ప్రపంచములోని కెల్ల అత్యధికముగా పచ్చగడ్డిపెరుగు ఒక్క హామా ప్రాంతమునకు వచ్చితిమి. లక్షలకొలది పశువులు అచ్చటి పచ్చికనుమేసి, నీరమును ద్రావి యెంతో ఉత్సాహముతో కావలసినన్ని పాలను పూర్వము ఇచ్చుచుండెడివి. ప్రస్తుతము అట్టి పచ్చిక బీళ్ళయందు నిరుపయోగకరమగు చెత్త మాత్రమే పైరగుచున్నది. పశువులు బక్కచిక్కిపోయినవి. పశుపాలకుల స్థితి దుస్సహమై పోయినది. ఆ యెఱ్ఱభూమి, అచ్చటచ్చట, బీటలువారి వ్యవసాయమునకు పనికిరాకుండ పోయినది.

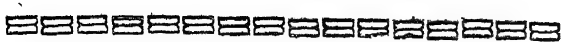
“ముఖ్యమగు పంటలు ఎక్కువగా పండుచున్నవని ప్రభుత్వపు లెక్కలు తెల్పుచున్నప్పటికిని, ఆ విషయము నిజముకాదు. వేలకొలది యకరములు వ్యవసాయమునకు పనికిరావని విడిచివేయబడినవి. ప్రభుత్వమువారు తెల్పు ఎక్కువపంటకు, ఆ భూమిలో చల్లు మేలురకపు విత్తనములే కారణము. కాని భూసారము కారణముగాదు. 1850 సంవత్సరమునకు ముందు, రసాయనపు ఎరువులు నేయకుండానే ఎకరమునకు 120 యాముల

ధాన్యము పండుచుండెను. పశ్చిమము అత్యధికముగ ధాన్యము పండు స్థలములందు ఎన్నో కొత్త కొత్త యెరువులను ఉపయోగించుచున్నను, 50 తూముల ధాన్యము కన్న ఎక్కువ పంట పండుటలేదు. భూమి క్రమక్రమముగ యెంతనిస్సారమగుచున్నదో గురించవలెను. సారవంతమగు భూములు పత్తిచోట నిస్సారమై చెడిపోవుచున్నట్లు యోచనగలవారు గ్రహించగలరు.”

“ఆహారపదార్థముల ఖరీదు లెక్కువగుటకు, పన్నులు బాగ్గియగుటకు, యింకా యెన్నో యితరయిబ్బందులకు, ప్రజల శారీరక మానసిక దుర్బలత్వమునకు కారణమిదియని నామిత్రిడు గ్రహించలేదు. ధాన్యము లన్నిటియందు ప్రాణశక్తి సమముగ నుండునని మాత్రమే ప్రజలనుకొనుచుందురు. భూమి యందుండు ఖనిజబలము ననుసరించి, దాని మీదపండు పంటలబలము, పాడి అభివృద్ధి యుండును. ప్రాణశక్తితో కూడిన పదార్థములను ఉపయోగించువారుమాత్రమే, శారీరక మానసిక దుర్బలత్వము లేకుండా తమవిధులను సక్రమముగ నిర్వహించగల పౌరులు కాగలరు. భూమి నిస్సారమగుటవలన ఆహార పదార్థములధరలు పెరుగును. వ్యవసాయ దారుని కష్టమునకు తగినంత ప్రతిఫలము లభించదు. సుదర భూభాగమని నామిత్రిడు పేర్కొనిన దానిని గురించి యోచించుకొలది, జాతికంతకును ముఖ్యముగా కావలసిన ఆయురారోగ్య విశ్వర్యాదులు క్రమముగా క్షీణించిపోవుచున్న వనియు, ఇంకా కొంత కాలముగుసరికి బీదలు తినుటకు తిండి

లేకుండాపోవు దుర్భరస్థితి వచ్చుననియు రుజువుగను. అమెరికా సంయుక్తరాష్ట్రములలో నీటిపారుదల యెక్కువ గావించుటకును, భూమిని బలపరుచుటకును, జరుగు ప్రయత్నములు దినక్రిమేణా వృద్ధి యగుచున్నవి. భూమిని బలపరుచుటతోపాటు వ్యవసాయ దారుని కవసరమగు ఇతర సాయమును కూడా ప్రభుత్వము చేయుచున్నది. ప్రభుత్వమువారును, భూసారమును పెంపొందించుటకేర్పడిన యితరసమాజములును చేయుచున్నకృషి ప్రశంసార్హమైనదని ఆయన వాసియున్నాడు.

భారతదేశములోని భూమి చాలా నిస్సారమై పోయినందున, పండిన పంటలలో ప్రాణపోషకశక్తి లేక, గ్రామీణులు దినక్రిమేణా దుర్బలులై పోవుచున్నారు. ప్రభుత్వసాయముతోను, కృషివలుని శ్రమతోను భూసారమును అభివృద్ధి గావించుకొని, వరదలు, గాలివానలు మొదలగువాటిని నివారించుకొనగలుగుచో, మనజాతికెంతో లాభము చేకురును. మనము రైలుప్రయాణము చేయుచు ప్రక్కన చూచునప్పుడు నిస్సారమగు పొలములు, దిబ్బలువేయబడిన ప్రవాహములు, తగులబడిపోయిన అరణ్యములు, దుస్థితిలో నున్న పశుశాలలు, తరుచు కాన్పించును. అందువలననే ఆహారపదార్థముల ఖరీదులు పెరుగుట, పన్నులబాధ ఎక్కువగుట, సమ్మెలుజరుగుట, మొదలైన దుర్భరస్థితులు ఏర్పడుచున్నవి. భూములు చెడిపోయిన తర్వాత, ప్రపంచములోని బంగారు యావత్తు మనవశమైనను, మనము జీవించజాలమని ముఖ్యముగా గుర్తుము గాక!



ప్రకృతిచికిత్స: పండ్లప్రభావము



అంగవైద్యము ఇతర వ్యాధులలో నేమి చేసినను మధుమేహములో పండ్లను పూర్తిగా నిషేధించుచున్నది. అన్ని వ్యాధులలోను ఉపకరించు నాహారము ఈ వ్యాధిలో పనికిరాదట! వారిచ్చు విషముల కీయాహార మాగకపోవచ్చును. మధుమేహములో దవానలమువంటి జ్వరము శరీరమును దహించివేయుచుండును. అట్టి జ్వరమును పండ్లు సమయింపతలపడినను, ఉష్ణప్రకోపములగు వారి ఔషధము లా దవానలమును ఇనుమడించును.

మధుమేహము రేకెత్తి, రాచపుండుక్రింద తేలి అతివేగమున పోవుచున్న ప్రవాహము యొక్క గట్టుతెగినట్లు, శరీరమునుతోడివేయు సమయమునందు చికిత్సాక్రమములు, పథ్యక్రమములు విచారించుము. శరీరమును దహించివేయు వేడిమిని గోధుమ రెచ్చకొట్టగలదు. నాడీచలనమెక్కువయై సరములు రెచ్చకొట్టబడుటతో నిద్రపట్టక శరీరమంతయు రాచపుండ్లులేవగలవు. పాషాణ ప్రయోగము వలననే అట్టి పరిణామ మాగవచ్చును. అప్పుడొక్క వ్రణమే చాలును మృత్యువును గొని తెచ్చుటకు, బియ్యపుటన్నము అతితీవ్రముగా చీమును కలిగించును. రోగవిముక్తి సాధనమేమైనను, చీము అతివిస్తారముగా పట్టినప్పుడు శరీరమందలి నాళములెల్ల శిథిలమైపోగలవు. అప్పుడు శరీరమునకు ధాతుపుష్టిని కలిగించు ఆహారవిహారము, చికిత్సాసాధనము లున్న నే అది మనగలదు. ఈ సాధనము లన్నియు నూత్నచైతన్యమును కలిగించునవేకావచ్చును. అయినను అట్టి చైతన్యమును పొందగల శక్తి

శ్రీ కందాకసూర్యనారాయణ, బి. ఏ.

శరీరమున కుండవలెను. ధాతుగోపముగల శరీరమునకు ధాతులోపమైన ఆహారమును చికిత్సాసాధనమును ఉపకరింపజాలవు. ఏధాన్యమైనను, ఇంతకంటె మేలొనరింపజాలదు. పక్వములైన కూరలు మొదలైనవి ప్రాణపోషకములు కాజాలవు.

చంద్రశేఖరంగారు, 52-వ సంవత్సరము' మండువేసవియందు దేశాటనము చేయుచు' ఉపన్యాసముల నొసగుచుండెను. మధుమేహ రోగి. వేశకు నిద్రలేదు. ఒకపూట తిన్న ఇంట రెండవపూట తినుట కవకాశములేదు. ఉపాహారశాలలు ఆకలిని తీర్చుచుండెడివి. కాఫీ టీలు పానీయములు. ఒక్కసారి పండిన దోసకాయవలె శరీరమంతయు పొక్కిపోయినది. గుడ్లు గుడ్లుగా ఒడలంతయు లేచినవి. ఎడమచేతి బొటనపేలు మొదలు నూడు వేళ్లు స్వాధీనము తప్పినవి. తన పుచ్చె నెవరైనా కట్టవలసినదే. ఇక చికిత్సమీద ఆశ కలిగినది. ఇదివరకు అప్పుడప్పుడు నన్ను సంప్రదించుచు వచ్చిన కారణమున బుద్ధి మారిన తరువాత కనబడిన మొదటిబుడిలోనే ప్రయాణమై నాయెదుట ప్రత్యక్షమైనాడు. చికిత్సాక్రమము ప్రారంభమైనది. పక్వభోజనము మీది భ్రాంతి పోలేదు. వరిబియ్యపుటన్నము కూరలు. ఒడలంతయు చీము పట్టిపోయినది. గోధుమ మంచి దనుకొనినాడు. పూర్తిగా నిద్ర లోపించుటయేగాక, కాళ్లు, కళ్లు మండ నారంభించి ఎక్కడ చూచినను చెక్కి తేలని కురుపులు లేచినవి. చర్మమున కానుకొనియేయుండును, కాని శిథిలచిహ్నములు వాని

చుట్టును కాన్పించును. మట్టిపట్టిలును జలచికి
త్పలును జరుగుచున్నను ఆవంతయు మేలు
కాన్పించుటలేదు. పైపెచ్చు కదలలేకపోవుచు
నీరసించి పోవుచున్నాడు. సక్రమమైన ఆహారము
నిర్ణయింప బడిననే గాని, ఇక శరీర
మాగదు. ఫలములనే నిర్ణయించితిని. చమురు
గలకాయలు, ధాన్యములు, పప్పులు పనికి
రావు. రెండురోజులు చికిత్స జరుగునప్పటికి
చీమంతయు అంతర్ధానమైనది. మరి రెండు
రోజులలో పుండన్నియు ఎండిపోయినవి, 15
రోజులకు చేతివేళ్లు స్వాధీనమునకు వచ్చి
నవి. నూత్న చైతన్యము, వికాసములు ముప్పిరి
గొనినవి. నడయాడ జొచ్చినాడు.

శిలామేహమునకు చికిత్సపొందుచున్న శ్రీ
రామస్వామిశాస్త్రిగారికి రి మాసముల చికిత్స
జరిగినతరువాత అజీర విరేచనములు సంభవిం
చినవి. నెలరోజు లోతే జరిగినది. దినమున
కైదారు విరేచనము లగుచున్నను మనిషి
నీరసించుటలేదు. పండ్లను తినుటవలననే విరే
చనము లాగుటలేదని డాక్టరులు భయపెట్టి
నారు. తరుణవ్యాధిగా మారిన కాలికవ్యాధి
కాతన్యమునుబట్టి ఇవి యింత దీర్ఘకాల మగు
ననియు, పండ్ల ఆహారమువలన రోగవిముక్తి
కలిగినతర్వాత ఆగగలవనియు నేను చెప్పిన
మాటలయందు విశ్వాసము కుదురలేదు.
అప్పుడు డాక్టరుల సలహాచొప్పున పండ్లను
విసర్జింపుమంటిని. 15 రోజుల పరీక్ష ఫలితము
నీయజాలలేదు. ఇంకను విరేచనము లెక్కు
వగుటయేగాక నీరసముకూడ కలిగినది. ఫలా
హారమునకు మారినాడు. వారమురోజులలో
విరేచనములు కట్టినవి. బలముకూడ వచ్చినది.

నాడులు బలపడినవి. మూత్రనిరోధము
పూర్తిగా పోయినది.

పండ్లు పనికిరావని డాక్టరులు నిరయించు
సందర్భము లన్నిటిలో కూడ పండ్లు చేసిన
మేలును చూపుట కిట్టి యుదంతముల నెన్ని
యేని పేర్కొనగలను. పండ్లు పాణ మొసగ
గలవు, బలమియగలవు. రోగమునుపోగొట్ట
గలవు. రోగమురాకుండ చేయగలవు. ప్రకృతి
చికిత్సయే యైనచో, సహజమైన పండ్ల భోజ
నము లేనియప్పు డంతగా నుపకరింప జాలదని
పై న రుజువుచేయబడినది.

ప్రతిక్షణమును విశ్వసృష్టి జరుగుచునే యుం
డును. ఈ సృష్టి భీభత్సము రాత్రులందు
మిక్కిలిగా గాననగును. నలుదిశలు ఎచ్చట
చూచినను కీటకములను తిను కప్పలు, కప్ప
లను తిను పాములు, కుందేళ్లను వేటాడు
నక్కలు, లేళ్లను దునుమాడుపులులు, పక్షు
లనుతమకుక్షి నిడుకొను డేగలు, చిరుమీలను
మ్రుంగుగండమీలు, ఇదియేసృష్టి. ఒక భూత
సంపుటిఇంకొకభూతసంపుటికెరయగుచున్నది.
భూతములు భూతములనే భక్షించుచున్నవి.
పంచభూతాత్మకమైన పక్షిని పాంచభౌతిక
మైన డేగ తినుచున్నది. అంతియేగాని భూత
వికృతి నొందిన పదార్థము దేనికిని ఎరకాదు.
అట్టి పదార్థముకూడ విలయము నొందును.
అది కీటకావృతమగును. పదార్థము భూత
విన్యాసము నొందును. ఇట్లు ఒక్కొక్కభూతము
శిథిలత్వము ద్వారమున పరిణామము నొంది
ఇంకొక భూతమగుచున్నది. ఇట్లే మానవా
హారముకూడ. ఆహారముకూడ పాంచభౌతి
కము కావలయు. ప్రకృతిపంథ ఇదియే.

కూరగాయలను ఎక్కువగా పండించండి

శ్రీ యం. కాంతిరాజుగారు, చిత్తూరు జిల్లా వ్యవసాయాద్యోగులు

యధాకాలమునను, యుద్ధానంతరమునను ఎక్కువ పంటలను పండించుట అవసరమగుటచే ఏయే షడతులలో పాడి-పంటలు, కూరలు, పళ్లుతో సమృద్ధిగా ఉత్పత్తి చేయనగునో యని ప్రభుత్వము ప్రజలు పలువిధములుగా కృషిసల్పుచున్న విషయము అందరికీ తెలిసినదే.

ప్రతిరాష్ట్రములలోను సరాసరువారు ఎక్కువ పంటలను, ఎక్కువ కూరగాయలను పండించుటకు సర్వప్రయత్నములు చేయుచున్నారు. ప్రజలుకూడ (గ్రామస్థులు, పట్నవాసులు) తోడ్పడుచున్నారు.

శరీరమున వ్యాధిని చేరకుండ కాపాడు ప్రత్యేక భోజన పదార్థములలో కూరగాయలు అత్యవసరమైనవి. వాటిలో ఎక్కువ విటమినులు, లవణ పదార్థములు వుండుటచే అవి ప్రతివ్యక్తికి వుండి దీరవలసిన భోజన పదార్థము లనుట నిర్వివాదాంశము.

కూరగాయలలో క్రింది అమూల్యమైన పదార్థములు కలవు:—

లవణములు:— కూరగాయలలో సున్నము, భాస్వరము, ఇనుము మొదలగు ఖనిజ పదార్థములు ప్రకృతి సిద్ధముగానున్నవి. ఇవి ఇంత యెక్కువగా యితర భోజన పదార్థములలో నుండవు. ఉదాహరణ— సున్నము, అవిశే, కొయ్యతోటకూర, కోసుగడ్డ, మునగాకు మొదలగు ఆకు కూరలలోను, ఇంకను పచ్చి బఠాణి, బెండకాయలోను విరివిగా గలదు.

చిక్కుడు, బఠాణి, ఉల్లగడ్డ, కోసుగడ్డ, కాకరకాయ, బెండకాయ, అరటి పువ్వు, మొద

లగు వానిలో భాస్వరము మిక్కుటముగా గలదు.

ఇనుము: గోంగూర, తోటకూర, బచ్చలి మొదలగు అన్ని ఆకుకూరలలోను ఎక్కువగా నున్నది.

విటమినులు: ఇవి చాల తక్కువ పరిమాణములలోనే యుండునుగాని యివి తిండిలో లోపించినపుడు కొన్ని వ్యాధులు సంభవించును.

ఎ-విటమిను:—ఇది దేహభివృద్ధికి తోడ్పడును. ఇది లోపించినచో ఒక విధమగు కంటి జబ్బు వచ్చును. మరియు ఇది వ్యాధులు రాకుండుటకు వలయు శక్తి నిచ్చును.

కొయ్యతోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు, పుదీనా, అవిశే, లెట్టూసు, కోసుగడ్డ, క్యారట్, బీటుదుంప, గుమ్మడి, కందగడ్డ వీటిలో ఎ-విటమిను విరివిగానున్నది.

బి-విటమిను:— ఇది నరములను పెరగజేసి వ్యాధుల నాటంకపరచును. ఆహారమునం దిదిలేనిచో 'నంజు' మొదలుగాగల వ్యాధులు కలుగును.

ఈవిటమిను కూరగాయలలో అంత ఎక్కువ లేదు. ఐనను ఎక్కువ కూరగాయలు భోజనములో చేర్చినయెడల, దేహమునకు కావలసినంత బి-విటమిను సమకూరును.

సి-విటమిను:— ఇది మన ఆహారములో లోపించినచో 'సీతాదవ' (Scurvy) అనుచర్మ వ్యాధి సంభవించును. పెద్ద ఉసిరి, అరటికాయ, టామాటో, తోటకూర, కొత్తిమిరి, మునగాకు, కోసుగడ్డ, మిరపకాయ, కాలీ

ఫ్లవర్, సూల్కోల్ మొదలగు వానిలో నిది మిక్కుటముగా గలదు.

పిండిపదార్థములు:— బఠానీ, కందగడ్డ, అరటి, క్యారట్, ఉర్లగడ్డ మొదలగువాటిలో విరివిగా నున్నది.

మాంసకృతులు:— చిక్కుడు, బీచు, అనవ కాయలు మొదలగు పప్పుజాతి కూరగాయలలో ఎక్కువగా గలదు.

సెల్యులోసులను పిప్పి పదార్థము:— కూరగాయలలో సెల్యులోసు పదార్థమిండుట వలన మలబద్ధమును ఆవును.

కూరగాయలను ప్రతిమానవుడు విరివిగా భుజించినచో శరీరము ఆరోగ్యముగ నుండును.

అంతేగాక ఇతర భోజన పదార్థములు ఎక్కువ అవసరముండదు. పదిమందికిసరిపోవు భోజన పదార్థములు (కూరగాయలు మిక్కుటముగా వాడినయెడల) మరొక నలుగురికి ఎక్కువగా సరిపోవు కనుటలో అతిశయోక్తి లేదు. కనుక ప్రతివారును కూరగాయల ఆవశ్యకతను గమనించి ఎక్కువగా పండించి తాము చక్కగా అనుభవించి, మిగిలినవాటిని విక్రయించినచో తమ ఆరోగ్యములను బాగుపరచుకొనుటయే గాక, ఇతరులకు తోడ్పడిన వారయ్యెదరు. తమ అధిక సంతోషాన్ని బాగుపడుటకు తోడ్పడును. దేశ సౌభాగ్యము కూడ పెంపొందును.

కూరలు విరివిగా పండించండి.

గడ్డితనమును కొనితెచ్చుకొనుట

వనస్పతినేతివలన కలుగు అపాయములను గురించి యింతకుముందే వ్యాసియున్నాము. బొంబాయిలోని హాఫ్ కైను పరిశోధనా లయాధికారి. సర్. యన్. యస్, సోఫే తన పరిశోధనాలయమును జలధాతువుతో కూడిన నూనెల పోషకశక్తినిగురించి చేసియున్న ప్రయోగములు యీ క్రింది అంశములను తెల్పుచున్నది.

౧. జలధాతువులతో కూడిన నూనెలను ఉపయోగించువారి శరీరము సరిగావృద్ధిబొందదు. ౨. ఆ నూనెలను ఉపయోగించువారి శరీరములు, సక్రిమపోషణకు కావలసినంత కాలిషియమును గ్రహించలేవు. ౩. వాటిని ఉపయోగించువారి శరీరములలోని కొవ్వుపదార్థములో మార్పు యేర్పడును. వనస్పతినేతి

ఆరోగ్యమును చెరుచుననియు, కంటిచూపును భంగపరుచుననియు, ఇన్ కత్ నగర్ పరిశోధనాలయమువారు తెలియజేసినట్లు డాక్టరు రాజెన్ బాబు ఢిల్లీ అసెంబ్లీ సమావేశమునందు చెప్పియున్నాడు. మూడవతరము వచ్చుసరికి గడ్డితనము వచ్చునని యెలుకల మీద చేసిన ప్రయోగముల వలన రుజువు అయినది. ప్రజాభివృద్ధియే ప్రధానలక్ష్యముగా గల యే ప్రభుత్వమయినను స్వశాస్త్రీయముగా చేయబడిన పరిశోధన ఫలితములనుబట్టి వనస్పతినేతి దేశమునం దెక్కడా వుండరాదని నిశ్చయించి యుండవలసినది. వనస్పతిని తయారుచేయు వారిని సంఘవిద్యోగులుగా భావించి యుండవలసినది. కాని దుర్మార్గులను కూడా ప్రేమతో శాగించు

కొనునంత సహనభావము భారతదేశమందు కలదు.

వనస్పతిని నేతితో కల్పించేయుటను నివారించుటకుగాను, నూటికి గొంతులు మడిచినను వనస్పతిలో కలుపుటకును, దానికొక ప్రత్యేకపురంగు వేయుటకును ప్రభుత్వము వారు యోచించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. దీనివలన కలుగజూపు ప్రయోజనమేమియుండదని విషయజ్ఞులు అభిప్రాయపడుచున్నారు. వేరుశనగ నూనెతోను, ప్రత్తి గింజల నూనెతోను, వనస్పతిని తయారు చేయుదురు. ఈ నూనెలనే, అందు కొద్దిగా చేర్చుటవలన మోసమును గుర్తించుటకు అవకాశ ముండదు. కనీసము నూటికి పదివంతులు నువ్వులనూనెను వనస్పతితో చేర్చిననేగాని మోసమును గుర్తించుటకు వీలు యేర్పడదని శాస్త్రజ్ఞుల అభిప్రాయము. ఇతర నూనెలు యేకకలిపినా ప్రయోజనముండదు. అంతేగాక కొద్ది వ్యయముతో రంగును తీసివేయవచ్చును. మోసమును నివారించుటకై చేయు ప్రయత్నమునం దిన్నివిధముల యోచించవలసిన అవసర మేమున్నదా యని ఆశ్చర్యము కలుగును.

జాతీయదృష్టితో యోచించుచో, యీ వస్తు నిర్మాతలు దీనియం దెంత ద్రవ్యమును పెట్టుబడి పెట్టినా రను విషయము యోచించవలసిన అగత్యములేదు. దేశీయుల అభివృద్ధికది యేమాత్రము దోహదమొసంగక పోగా, జలధాతువుతో చేరినందువలన వారి జీర్ణ శక్తిని నశింపజేసి ప్రజలకు అపకారము చేయుననుట నిర్వివాదము. చౌకధరలలో లభించు తాజా నూనెలను యీ యంత్రాలయముల

వారు కొనెదరు. స్వభావసిద్ధమగు ఆహార విలువను పాడుచేసి పటినిదాదాపు రెట్టింపు ధరలకు తిరిగి ప్రజలకు అమ్ముదురు. సద్వారా ప్రజలయందనేక జాడ్యములను వ్యాపింపజేయుదురు. దీనియొక్క మంచి చెడుగులను గురించి ప్రశాంతముగా యోచించుచో, మన కెంతో ఆశ్చర్యము కలుగును.

నేతిలో కలగల్గు చేయుటయే యీవరిశ్రమ యొక్క ముఖ్యదేశ్యముగూచో యిది దేశములోని పాడి పరిశ్రమను నశింపజేయును. శాకాహారి ప్రధానమగు యీ దేశములో నేతిని ఉపయోగించకపోవుట ప్రజారోగ్యమునకు భంగము కలిగించును. పాశ్చాత్య దేశములలో “మార్గరైన్” అనుదానిని ఆహారపదార్థముగ వ్రుపయోగింతు రను వాద మిచ్చట చెల్లనేరదు. దానిని రొట్టెలలో వెన్న వలె వారు వ్రుపయోగింతురు. సమ సీతోష్ణ మగు దేశములో నూనెలను జలధాతువులతో మిశ్రమముచేయుట కొంతవరకు చెల్లును. ఆ విధముగా మన దేశములో చేయుటవలన పదార్థము ఘనీకరించక జల రూపముననే యుండును. వారు మాంసాహారులు కాక, ఐరోపీయులకు కొివ్వు యితర పదార్థములద్వారా లభించును. ముఖ్యముగా జంతువుల కొివ్వుతోనే వారి వంటలన్నియు చేయబడును. కాన యితర దేశములతో పోల్చుట కేవలము పొరబాటు. భారతదేశపు ఆర్థికవిధానము ఆవుమీద ఆధారపడియున్నది. నాగలిని దున్నుటకు, బండ్లను లాగుటకు, పాలకు ఆవులు కావలెను. ఆవుపోషణ కాటంకమును కలిగించు విధానము మన జాతీయ ఆర్థికవిధానాభి

వృద్ధిని ఆటంకపరచును. దీనిని గురించి చక్కగా యోచించుచో, వనస్పతిని తయారు చేయుటయన ఆవును చేతులార చంపుటతో సమమని తేలును. కనీసము ఆవుయందు పూజ్యభావము కలచారైనా, యీ విషయమును స్వబుద్ధితో యోచించి జాతీయాభివృద్ధిని గురించి యేమాత్రము యోచనచేయకుండా, దురాశతో సాగింపబడుచున్న యీ పరిశ్రమను నిషేధింతురుగాక యని ఆశించుచున్నాము.

వనస్పతి యంత్రాగారములకు కావలసిన నూనెలను విపరీత ధరలుపెట్టి కొనుటవలన సామాన్య నూనెలఖరీదు పెరిగిపోవును. కొవ్వపదార్థముగా నూనెనుమాత్రము ఉపయోగించుకొనగల బీదజనులు, యెక్కువ ఖరీదుతో ఆ నూనెలను కొనవలసివచ్చును. వనస్పతిని ఉపయోగించు ధనికులు, ఆరోగ్యమును భంగపరచు వనస్పతి నిమిత్తము, నూనెలకంటె యెక్కువధరను యిచ్చుచున్నారు. ఈ పరిశ్రమ పెట్టుబడిదారులు నూనెలను విపరీతముగా కొనుటవలన ప్రభుత్వముచే నిర్ణయించబడిన ధరలకంటె వాటి

ధరలు యెక్కువగుటయు, చీకటిబేరములు జరుగుటయు సహజమైపోయినది. ఇదికూడా బీదలకెంతో నష్టదాయకము.

౧౯౪౧ సం. లో ౮౨ వేలటన్నులు వృత్తుతి చేయబడిన యీవనస్పతిని, ౧౯౪౦ సంవత్సరము వచ్చుసరికి ౪ లక్షల టన్నులు ఉత్పత్తి చేయ ప్రయత్నించమని జాతీయ నిర్మాణ సలహాసంఘంవారు కోరుట మాకెంతో ఆశ్చర్యకరముగనున్నది. పరిశ్రమలనగా యే కొలదిమందినో ధనికులను గావించుట యను దృష్టిలో నున్నామా మనము? లేక ప్రజలకు కావలసిన వస్తుసముదాయమును తయారు గావించి వారిని సంతృప్తిగావింపవలెనను దృష్టిలో నున్నామా? ఈ విషయములో న్యాయ సమ్మతమగు మార్గమేమీ లేదా? మన పారిశ్రామిక విధానమునందు దయాదాక్షిణ్యములకు తావుండకూడదా? అట్లు లేనిచో మనము పశువులముగా తయారగుచున్నామని అర్థము. కాలయాపన జరుగకుండా యీ పరిశ్రమ నిషేధింపబడుగాక యని విశ్వసించుచున్నాము.

జె. సి. కుమారప్ప.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము, సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరములగు విధానము లన్ని 'సుఖసదనము' నందు నేర్పబడును.

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు, సుఖసంసార గ్రంథకర్త. డాక్టరు వుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీసకానిదానవేత్త, డాక్టరు మృత్తింటి అంజనేయులుగారు ఇచటి వైద్యులు

మార్గము:—తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ పాలెం కారులో వచ్చి, అట్రోలలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలినుండి బండిమీదరావచ్చు. కొలకటూరు స్టేషనునుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి. పోస్టులు చిరునామా:—దంతలూరు ఆగ్రాపోరం

నివరములు గోరువారు 4 శతాల పోస్టు బిల్లులు పంపవలెను.

పిడపర్రు పోస్టు, గుంటూరుజిల్లా.

సాత్తుడి పళ్ల ఉత్పత్తి

దక్షిణఇండియా అంగళ్ళలో బహుశా సాత్తుడి నారింజకున్నంత జన సామాన్యపు మెప్పుదల మరేపండుకూ లేదు. దీన్నీ, దీని లాంటివే యైన బటేవియా, ముసంబ్లి రకాలన్నిటినీ గట్టితోక్క-గల (అనగా తోక్క-గట్టిగా అంటు కుని ఉండే) నారింజ రకాలంటారు. నీటిక్రింద మద్రాసు రాష్ట్రంలో 15 వేల ఎకరాల విస్తీర్ణంగల తోటలున్నాయి. రాష్ట్రంలో చాల పాత్రాల్లో వీటి పళ్ళకొరత, వీటికి ఏడాది అంతటాయుండే హెచ్చుధరల్ని బట్టి చూస్తే, రాష్ట్రానికి కావలసినన్ని పళ్లఉత్పత్తి కావడం లేదని నిస్సందేహముగా తెలుసుంది. ఈ విషయమూ, ఈ తోటలు శ్రద్ధగా చూచు కునేవారికి లభించే గొప్ప లాభాలూ గమనిస్తే ఈ పళ్ళతోటలు ఇంకా విరివిగా పెంచడానికి చాల ప్రోత్సాహకర మాతుంది; అద్భుతవశాత్తు మన రాష్ట్రంలో చాల ప్రాంతాలు వీటి పెంపకానికి చాల అనుగుణ్యంగా నున్నాయి.

గట్టితోక్క-గల నారింజరకాలకు, అధమం 6 అడుగుల లోతువరకైనా గరవనేలగా నుండాలి. భూమి ఉప్పుగాగాని, పుల్లగాగాని ఉండకూడదు. ఎందుకంటే వీటిలో ఏది యెక్కువగా నున్న యీ ఫలవృక్షాలు బాగా పెరగవు. బాగా ఫలించవు. తోటప్రదేశ నిర్ణయంలో కూడా చాల శ్రద్ధ వహించాలి. చెట్లకు కట్టడానికి సమృద్ధిగా నీరుండే ప్రాంతం గావాలి. ఈనీరు ఉప్పుగాగాని, లేనా కోరెడు, సల్ఫేట్లు, కార్బనేట్లు (నీటిలో కరిగే ఉప్పులు) గాని హెచ్చుగాగలిగి యుండరాదు. స్థలనిర్దేశం జరిగేలోపల ప్రభుత్వ వ్యవసాయ రసాయన శాస్త్రజ్ఞుని సలహా పొందటంగూడ

తప్పక చేయదగ్గదే. నీటి మట్టం ఎత్తుగానున్న పాత్రాలు ఎన్నుకోవడంవల్ల ఇదివరలో విస్తారనష్టాలు కలిగేయి. నీటిమట్టం (స్థిరంగా ఉండేదైనా సరే, మారుతూ ఉండేదైనా సరే) 6 అడుగుల లోతుకు తక్కువగా యుండే పాత్రాలు ఈ నారింజలకు పనికిరావని విడిచివేయవలసిందే. వరదదెబ్బతగిలే పాత్రాలుగాని, చెరువులకిందనుండి ఋతు పవనాల కాలంలో నీరు పూరిగా పీల్చుకునే నేలలుగాని, నీటి మురుగుడు ఏకారణం చేత నైనా సరిగాపోని పాత్రాలుగాని అంత మంచివిగాదు.

మొన్నటివరకు గట్టితోక్క-గల నారింజ దక్షిణ ఇండియాలో గింజలనుంచియే పెంచు తుండేవారు. గాని యిటీవల ప్రజలకు మొక్క అంటులో మోజు హెచ్చింది. గింజలు పాత పెంచిన చెట్లు 8 ఏళ్ళకుగాని కాపుపట్టవు. మొక్కంటు 4 ఏండ్లకే కాస్తాయి. చెట్లు పళ్ళ నాణ్యం తల్లి చెట్లతో తుల్యంగా ఉంటాయి. ఈ సుగుణాలు గింజలనుంచి పెంచిన చెట్లలో ఉండవు. సాత్తుడి అంటు కట్టడానికి చాల రకాల చెట్లమీద ప్రయత్నాలు జరిగేయి గాని, ప్రస్తుతం మనకున్న జ్ఞానంతో చెప్పగలిగిందియేమిటంటే— మోటు దబ్బకిచిలి, నిమ్మ, తీయనారింజ మొదల్లు బాగున్నాయి అని.

సాధారణంగా అంటు మొక్కలు పళ్ల తోటలో 22—25 అ. దూరాల్లోను గింజలనుంచి పెంచిన మొక్కలు 25—30 అ. ఎడంగాను పాత్రార్లు. చెట్లకు సకాలములో నీరు కట్టడం ముఖ్యం. ఈ నీరుకట్టడం—క్రిందటిసారి నీరు గట్టేక పైమన్న 9 అం. ఎండిపోవాలి;

చెట్టుయొక్క వేళ్లు పైకొమ్మల ఆవరణదాటి
 3—4 అ. వరకు ఉంటాయి గనుక దీన్ను
 తట్టి తడిచేట్టు చూడాలి. మొక్కలు పాతిన
 6—12 మాసాలనుంచి, సాలుకు ఒక్కసారి
 గాని రెండుసార్లుగాని చెట్లకు ఎరువువెయ్యాలి.
 ఎరువువేయడం, నీరుకట్టడం గురించి 1942 వ
 సం॥ పు గ్రామీణుల పంచాంగంలో ఉదహ
 రింపబడినవి; చూడండి. పళ్ళతోటలో 8-10
 పళ్ళవరకు మధ్య కాళీలో కూరగాయలు,
 పప్పుదినుసులు, జాతికి కందిన పైరులు పెంచి
 కాళీస్థలాన్ని సద్వినియోగపర్చి తోటదారుడు
 కొంతరాబడి పొందడం మంచిదే. పళ్ల
 తోటభూములకు అప్పుడప్పుడు పచ్చిరొట్ట
 ఎరువువేయడం లాభకరం. క్రిందకు తగిలే
 రెమ్మలు, సవ్యంగాలేని కొమ్మలు, రోగంతగి
 లినగాని ఎండినగాని వృక్షభాగాలు తగ్గించడం
 తప్ప విస్తారమైనక తిరిపులు చేయనక్కర
 లేదు. తరుచు లోతు న దున్నితే చెట్లవేళ్ళకు
 చెబ్బి తగలొచ్చు గనుక ఇదికూడా అవసరం.
 నష్టకరంకూడాను.

పాతిన వదోయేటనుంచి, ఎదిగిన చెట్ల ఫల
 దాయం హెచ్చుగా. యుంటుంది. ముఖ్య
 కార్తి (అక్టోబరు-నవంబరు)లో చెట్టుకు సగ
 టున 500 పళ్లు మిగత కాలంలో 250 పళ్లు
 లభిస్తాయి. ముఖ్యకార్తిపంటకు, ఇతర కాలం
 లో పంటకు తేడాలు కార్తుల్నిబట్టి, తోటల్ని
 బట్టి, తీసుకున్న శ్రద్ధనుబట్టి, చెట్లవంశావళిని
 బట్టి మారుతుంటాయి.

సాత్తుడి పెంపకంలో పళ్ల తోటలు చాల
 శ్రద్ధగా పెంచే శ్రద్ధ, పెట్టబడి మొదలైన
 విషయాలేగాక పళ్ల పెంపకాన్ని గురించిన
 విజ్ఞానం, పద్ధతులు వగైరాలు తెలియాలి.

కోడూరు పళ్ళ పరిశోధన స్థానంలో,
 సాత్తుడి పళ్ళ ఉత్పత్తికి ఎకరానికి సుమారు
 యీ క్రింది ఖర్చులు ఐనట్లు తేలింది.

సం॥లు రూ.

1. ముందుగా జరిపే		55
కృషిపనులు.		
2. తోటకు అవసరమైన	1	25
శ్రద్ధ తీసుకోడానికి		
3. డిటో	2	55
4. డిటో	3	53
5. డిటో	4	77
6. డిటో	5	79
7. డిటో	6	125
8. డిటో	7	196

మొత్తం... 665

పైనదెల్పిన ఖర్చులు భూముల్నిబట్టి, పా
 తాల్నిబట్టి, తోటవారు అవలంబించే పద్ధతుల్ని
 బట్టి మారుతుంటాయి. గాని సుమారు పెట్టు
 బడి యిలా వుంటుందని చెప్పొచ్చు. రాబడి
 ఇంత ఉంటుందని సిసలుగా చెప్పడానికి వీలు
 లేదుగాని, ప్రస్తుత ధరల్లో, చెట్టుకు సగటున
 200 పళ్లు (ఏడవ యేటనుంచి చూచుకుంటే)
 మంచి తోటల్లో ఎకరానికి రూ. 800
 రావచ్చు. వెయ్యిరూపాయల పైచిలుకు కిట్ట
 డానికూడా వీలుంది. కనుక సాత్తుడి పళ్ల
 తోటల పెంపకంలో లాభాలు గమనించండి.

నరుస్త వ్యాసుల నివాసోపాయము తెలియ
 జేయు, “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము
 రు 0-8-0 ల పోస్తుబిళ్ళలకు కంపబడును.

శ్రీ యోగశ్రమము (పోస్టు)
 మనులతోట (Via) రేపల్లి.

గుంటూరు జిల్లా.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



అభివృద్ధి అనగానేమి?

జే. సి. కుమారప్ప



భావిష్యత్కాలను వ్యాపింపజేయుటయే సమీపదృక్పథము, కాస్త్రనిధానములు, అభివృద్ధి మార్గములు అని అర్థము చెప్పుచున్నారు. రైటింగ్ నెడ కేగని సంబంధము కుదుర్చుచున్నారు. బట్టల మరలను ప్రోత్సహించుపకపోవుట, బియ్యపు మరలను నిషేధించుట, మొదలగు పనులు అభివృద్ధి నిరోధకములు గావాయని విలేఖరులు తరుచుగా అడుగుచున్నారు. కాన అభివృద్ధి యంటేయేమో, కాస్త్రనిధాన మేదో, కొంచెముసేపు యోచించి తెలిసి కొనుట మేలగును. ఈ రోజున జన బాహుళ్యముచేత నేదైనా నమ్మించవచ్చును. దేనిని నమ్మవలెనో తరుచుగా చెప్పి తేచాలును. ఉ.ప్రచారము ఒక ప్రత్యేక కాస్త్రయయినది. వ్యక్తుల ఆలోచనా శక్తినినశింప జేయుచున్నది యిది. మనపాఠశాలలలో, కళాశాలలలో చెప్పెడి, విద్య సయితము జీర్ణముగాని, అనుభవమునకు రాని సగము సత్యములైన ఆశ్రయమును వ్యాపింప జేయుచున్నది. సరిగాఅర్థము చేసుకొన్నచో గ్రామ పరిశ్రమల కిన్నిటికి మూలాధారము కాస్త్రమే. కాస్త్రపరిశోధనకు వాటి అనుష్ఠానమునకు గ్రామ పరిశ్రమలు పూర్తి అవకాశమును కలిగించుచున్నవి.

కాస్త్రమనగానేమి?

కాస్త్రము మానవుడు సృజించినదికాదు. మార్పులేని కానముల ప్రకారము ఏర్పడమైన విధమున ప్రకృతి తన పనులను జరుపుచుండును. ఈకానములు మానవుడు గ్రహించి జ్ఞానారసకు నులుపుగా విద్యావిధానముగా మార్చినపుడు దానిని కాస్త్రయందుము. కాన నే చర్యయైనను సరియే, కాస్త్రయనివించుకొనుటకు అన్ని విధముల ప్రకృతినిఅనుసరింపవలెను. ఎంతవరకు ప్రకృతి నుండి వైదొలగుదుమో, అంతవరకు కాస్త్రబద్ధము కాము. ప్రకృతి ననుసరించు నూత్రిములను ఏ కొలదిగనో తెలుసుకొని తన స్వప్రయోజనములకై ఆఅల్ప జ్ఞానమును ఉపయోగించు కొనవచ్చును. అట్లు చేయుటవలన ప్రకృతి నుండి మనము వైదొలగుచున్నాము. అట్లు వైదొలగుట వలన చిట్టచివరకు మనమే నాశనమగుదుము. మానవుడుగూడ ప్రకృతి నుండి వుట్టినవాడే. అట్లు సంభవించెడి నాశనముస్వయం కృతాపరాధము కావచ్చును. లేదా విపరీత బుద్ధిచేత దాని వినియోగమును తెలియక అట్లు చేయవచ్చును.

అభివృద్ధి

అభివృద్ధియనగా ప్రకృతిలోనున్న జ్ఞానమును, సత్యమును వేతకి తెలిసికొనుట-మానవ అవసరములు తీరుటకై, వానినుపయోగించుట, ప్రకృతిబద్ధమై యెంతి వరకు పోయెదమో, అంతవరకు సవ్యమైన మార్గమున అభివృద్ధి పొందెదము, ప్రకృతికి విరుద్ధముగా నెంత వరకు పోయెదమో, అంతవరకు దౌర్జన్యమును, వినాశమును కలిగింతుము. ఇవి అనేక రూపములను దాల్చు వచ్చును. సాఘిక పోరాటములు, వ్యక్తుల అనారోగ్యములు, ద్వేషము, సంశయము, భయము, మొదలగు సంఘవిరుద్ధ భావములను ప్రజ్వలింప జేయుట— యివన్నియు వాటి రూపములే. ఈ చిహ్నములను బట్టి మనము కాస్త్ర విహితముగా వృద్ధి బొందుచున్నది లేనిది తెలుసుకొన నగును. మన ప్రవర్తనవలన శాంతి, సద్భావము, సంతృప్తి, కలుగుచో అదియే అభివృద్ధి. భౌతిక సంపత్తి కొద్దిగా నున్ననుకూడ, అది అభివృద్ధియే. అట్లుగాక మన ప్రవర్తన వలన, అసంతృప్తి పోరాటము కలుగుచో, మనకు భౌతిక సంపత్తి యెంత యున్ననుకూడ అది అభివృద్ధికానేరదు. అది తిద్వ్యతిరేకమే.

ఆర్థిక చర్యలు

తన సామాన్య అవసరములను తీర్చుకొనుటకు, మానవుడు చేయు చర్యలవలన, భౌతికమగు సరుకు ఉత్పత్తి అగుటయేగాక, మానవత్వ పరిణామమునకు తోడ్పాటు కలుగు చుండవలెను.

ఒకడు అన్నము తిన్నపుడు, వాని నాలుక తృప్తిపడుటయే గాక, అతని శరీరములోనుండి పోయెడి వస్తువులను పూర్తిచేయవలెను. చక్కని ఆరోగ్యమును నిలబెట్టవలెను. పోషణకు, అభివృద్ధికి తగిన అవకాశము ఇవ్వవలెను. తాను తినినతిండి తిక్కిన రెండుప్రయోజనములను కల్పింపక, నోటి ఆకలిని మాత్రమే తీర్చినచో, అట్టి ఆహారమువలన ప్రయోజనము లేదు. ఎల్లపుడు చక్కెర కల్పిననీటిని త్రాగినచో, తియ్యగా నుండవచ్చునే గాని, అతనికి సరియైన ఆరోగ్యము, బలము ఉండవు. ఏలనన, తగినన్ని శరీరపోషక పదార్థములు అందులో జొరకవు. నాలుకకు గుచ్చగా నుండుట మంచిదే. కాని అధియొక్కటి మాత్రమే

చాలదు. ఆహారము వలన కలుగు ముఖ్యమగు ప్రయోజనము, అది నోటితోనుండి క్రిందికి దగిన పిమ్మటనే, కలుగుచున్నది. ఈ ఆహారము మనకెట్లు జీర్ణమై శక్తిరముగా లీనమగుచున్నదో, అదియే ముఖ్యమగు అంశము. అటులనే పసికూడ. పనియొక్క బాహ్య రూపము వలనగాని, ఉత్పత్తిచేయబడు సంఖ్యాబాహుళ్యముచే గాని, పనియొక్క మంచిచెడుగులు తేల్చజాలము. పనివలన మానవత్వము వికసించవలెను. మానవునికుండు సర్వశక్తులకును ఈ పనియే ఆహారముగా ఉపయోగించ వలెను. దురాశీవలనగాని, దుష్కర్మము వలన గాని, దాని తాపతును గూర్చిన అపహావల గాని, ప్రకృతి విధానముతో మనము జోక్యము కలిగించుకొని పుర్రవోవలకై వెరవచో, మనము వృధా ప్రయత్నమునకు లోనగుము. ప్రకృతిలో దగ్గరదోవలు లేవు. దేవుని తిరుళ్ళు పెల్లగా విస్తరించి యూరపులోని సామెత. కాన మనమాతురపడి వృధాగా నష్టకష్టముల తెచ్చిపెట్టుకుందుము. త్వరగా కలుగు ఫలితములు ఆభివృద్ధి నూచకములని అనుకుందురు. అది పొరపాటు.

ఆహారములు

ఒక నిదర్శనము చూడుడు. ఆహార ధాన్యములు, పండ్లు, మొదలగు పోషక ద్రవ్యములను ఎంత జాగ్రత్తగా ప్రకృతి భద్రపఱచుచున్నదో చూడుడు. ఆ ద్రవ్యములలోని అంశములను సరిగా కాపాడుటకు, ఆవసరములగు దామాషాను నిలువబెట్టుటకు, ప్రకృతి పాటుపడుచున్నది. ప్రకృతిఉంచిన వై పొరలను, నాశనము చేయుటచే, మనము ఆహార విలువతగ్గించుకొన్ని చర్యలను కల్పించుచున్నాము. బియ్యము సంగతి చూడుడు. దానిపైన ఊక, అందు క్రింద చిట్టు, తొడు, అందుక్రింద మొలకలెత్తు శక్తి, అన్నియు నిండియున్నది. ఈ గింజలు మనం తినటకు మెనున్న ఊకిను తీసివేసిన చాలును. అట్టి బియ్యము పుష్టికరముగాన, పురుగులు, ఎలుకలు దానిని తినివేయ గలవు. కాన అవసరమగు సంతృప్తికే ధాన్యమును విసరి, యూకతీసి తినవలెను. మిగతా ధాన్యము నిలువ యంచుకోవలెను. అప్పుడే వడ్లఫలితమంతయు మనకు చిక్కను. కాని మానవుడు తొందరపడి వడ్లమర పెట్టి పంటిపట్టు బియ్యమును చేసి, దానికి మెరుగుపెట్టి అందులోని గుణసంపత్తి నాశనం చేయును, ఇట్లు

మెరుగు పెట్టుటవలన బియ్యము చాలాకాలం నిలువ యుండగలవు. కాని ఆహారవిలువ తూన్యమగును. ఇది పూర్తిగా అకాశ్రీయమైనవిధానము. మానవునికి అపకారకం. ప్రకృతి విధానమును అనవసరముగా నష్టపఱచుట యగుచున్నది కాన బియ్యపుమరలు అభివృద్ధికి విరోధకములు. ఎంత సునిశితమగు యంత్రములు పెట్టినను అది అకాశ్రీయమే.

ప్రకృతి సౌకర్యములను సరిగా వినియోగించుకొనుట

మన చుట్టుప్రక్కల దొరకు వస్తువుల పూర్తిగా వినియోగించవలెను. అది కాశ్రువిహితమగు విధానము. కాని యంత్రములు పెట్టు ఆతురతలో, మానవుడు సహేతుకముగా ప్రవర్తించుట లేదు. వెదురునుండి చేకాగితము చేయునగును. అప్పుడే కొట్టిన వెదురు అక్కరలేదు. పెకల్పకు, షాపలకు, బుట్టలకు, ప్రధమమున వాడి, యివి, చెడినచో ఈ రద్దతో కాగితము చేయవచ్చును. కాని కాశ్రువిధానము ననుసరించు పారిశ్రామికమడు తన యంత్రాగారములను సర్వకాలము పని చేయించుటకై అడవుల కొట్టి కాగితము తయారుచేయును. మరల వెదురు అడవులపెంచవలెను, చేకాగితముచేయుచో, ఇది అనవసరము. ప్రకృతి యిచ్చు ముడిపదార్థములను వాడుటలో దుబారాఖర్చు అగును. కాన మరకాగితము చేయుట కాశ్రువిరుద్ధము. అటులనే వ్యవసాయమునకు తగని భూములలో తమంట పెరుగు తాడిచెట్లనుండి బెల్లము చేసినచో, ప్రకృతిలోని పదార్థములను మనము సక్రిమముగా వినియోగించుకొందుము. అందులో సహజముగానుండు చక్కెరను, ఇనిజములను లవణములనుకూడ సుళువుగా జీరించుకొందుము. కాని మానవుడు తనజ్ఞానమును వినియోగించుకొనవలె నను ఆతురతతో చక్కెర మరలను పెట్టును. ధాన్యములను పండించుటకు తగిన సారవంతమగు భూములలో చెరుకువేసె ఆ చెరుకుగడ నుండి చక్కెరతీయును. అందులోని ఇనిజములు, లవణములు వృధయైపోవును. అందులో మిగిలిన పదార్థములనుండి అతిసుకల్లు సారాయి తీసి ప్రజలకావిషము పెట్టి వారి ద్రవ్యమును తాను హరింపజూచును. చక్కెర చేతితోచేసినచో మిగిలిన పానకమునుండి ఇనిజములు, లవణములు, కలుబెల్లం చేయవచ్చును. పంచదార మరలలో మిగిలే పానకముల్లాగంధకము

కలియును గాన మానవులకవి అశాస్త్రోక్తకర మగును. మతుపదార్థములుగా మాత్రము ఉపయోగ పడును.

ముడిపదార్థముల ఉపయోగము

మన అక్కటను తీర్చు సదుపాయములను యోజించు నపుడు మనకు ఉండు వస్తువులేమియో వానిని ఎట్లు ఉత్తమముగా ఉపయోగించవచ్చునో యోచించ వలెను. నేలబొగు దొరకనిచోట, మడిసూనె తేలికగా దొరకుచోట నేలబొగువాడుట అశాస్త్రీయము. అట్లే కట్టెలు దొరకక నేలబొగు దొరకుచోట వంటచెరుకుకే దూరమునుండి కట్టెలు తెప్పించుట బుద్ధిహీనత. ఎచ్చట మానవశక్తి చాకగా, మెండుగా దొరకునో అచ్చట దూరదేశమునుండి యితరవిధములగు శక్తులను తెప్పించుట అయ్య కముగ నుండును. మనదేశములో మన అక్కరలనుతీర్చు వస్తువులేక నిరుద్యోగముచేప్రజలు బాధపడు చుండునపుడు నిరుద్యోగమును తప్పక వెంచే యంత్రములవైపు తిరుగుట దురూహ్యమైన కార్యము. ఈ దృష్ట్యా యెంత నెమ్మదిగా వడికినను చేపడుట శాస్త్రీయము. మానవాభివృద్ధికి అనుకూలము. కట్టెల మరలు అయ్య కం. నాశనకరం.

ప్రజలయొక్క కుచి రుచులలో తారుమారు

ప్రచారమువలన ప్రజలకు సహజమయిన అలవాట్లు, శుచులు, రుచులు తలక్రిందగు చున్నవి. రంగు, వాసన పనికిరావని నమ్మకట్లు ప్రజలలో ప్రచారము జరుగు చున్నది. కొద్దిరోజులలో అసలు రోజాపుష్పముల కన్న కాగితపు రోజాలే చెరువాసనకొట్టని మంచి వస్తువులని వారికి బోధింపవచ్చును. వనస్పతి నేతిని గూర్చి చేయు అఖండ ప్రయత్నము ఇట్టి విపరీత విషయమే. వర్తకముకొరకు ఏర్పడే వైపరీత్యములలో కల ఇదే అధికమైనది. వేరుశనగ నూనెలోని రంగును, వాగనను తీసివేయుటకును, పోషకపదార్థము తక్కువగా నుండు నూనెలను సాంప్రాదాయ సిద్ధముగా వచ్చు మంచినూనెలకు బదులుగా కాడుటకును, దాని చిరశక్తి తగ్గునట్లు గడ్డ కట్టించుటకును చేసే ప్రయత్న మంతయు శాస్త్రీయ విజ్ఞానమును దురుపయోగ పఱుచుటే. వ్యభిచరింప జేయుటే. ఈ అపకారమున కంత కును ఎక్కువఫలిదులు కూడ వుచ్చుకొందురు. ఇదంత ప్రకృతిని, శాస్త్రమును, అభివృద్ధిని తూల నాడుటకాదా? చిట్టచివరకు దీనికంతకు ప్రతిఫల

ముగా గ్రుడితనమును వీర్యనాశనమును, అభివృద్ధి నాశనమును ప్రకృతి కలిగించుచో అశిక్షకు మనము తగమా? పారిశ్రామిక తత్వముయొక్క అసలగు రూపమిది. ఇదే శాస్త్రము, అభివృద్ధియని నేడు పిలువ బడుచున్నది. ప్రజల అజ్ఞానమును పురస్కరించుకొని అధికధనము వ్యయపఱచి యిట్టి శాస్త్రాభివృద్ధులను గురించి వారు తాపాలు కొట్టుచున్నారు.

యంత్రములు పరికరములు

యంత్రములకు జీవితమునందు స్థానమేలేదని నీని అభిప్రాయం కాదు. ఒకేనమోనాగల వస్తువులు, అత్యధికముగా తయారు చేయవలసి వచ్చినప్పుడు, ఎక్కువ ఉత్పత్తిని చేయగల పెద్దయంత్రములను ఉపయోగము లోనికి తేవలెను. విచిత్రముగా నుండవలసిన పని ముట్లు జాసిగా కావలసి వచ్చినపుడు, యంత్రముల నుపయోగించి, వాటిని తయారుచేయుట అవసరము. ప్రజలకు ఒకేనమోనాగల వస్తువులు లేనిచో, జీవ యంత్ర సాగకపోదు. కొమ్ములోనుండి చేతితో చేయబడిన దువ్వెనల, చేనాళములో లేదాలున్నను పనిచేయుటయుం దెట్టి అభ్యంతరము ఉండదు. కాన ఒకేనమోనాలో వాటిని తయారు చేయవలసిన అవసరము లేదు. నిత్యజీవితోపయోగమునందున్న వస్తువులలో నశేకము ఆ విధముగ నుండవచ్చును. ఇట్టి వస్తువులను బహుజనోపయోగకరముగ నుండునట్లు గృహపరిశ్రమలద్వారా తయారు గావించుట యెంతో సులభము. చెప్పలు మొదలగు వస్తువులు ఉపయోగించువారి సౌకర్యము ననుసరించి తయారు కావలెను. కార్లననుసరించి చెప్పలు లుండవలెను. కాన కాలిని చూచి, బుద్ధిని వినియోగించి సరిగా సరిపోవు చెప్పలు తయారు చేయుట సక్రమమగు పద్ధతి. యంత్రములలో చెప్పల నెక్కువగా చేయవచ్చును. కాని, ప్రత్యేకముగా కార్లకు సరిపోవు ఆదిభాను, నమోనాలలోను అవి అచ్చట తయారుకావు. కాన చెప్పలు కుట్టువారికి పనిని కల్పించి వారికి ఆరికలాభమును చేకూర్చి వారి బుద్ధికుశలతను అభివృద్ధి గావించుట అత్యవసరము. చెప్పలుచేయు మాడిగ వానిని తిండి లేకుండా మాడ్చి, యంత్రములద్వారా చెప్పలను తయారుచేయు ప్రయత్నము అశాస్త్రీయమైనది. కాన అభివృద్ధికి భంగకరము.

హింసతోకూడిన సర్వనాశన విధానము

ఒకే నమోనాలో యంత్రములమీద తయారు కాబడిన వస్త్ర ప్రిచాము యొక్క దుష్ఫలితము లేంకు పురుషాంతరముల నుండి మన అనుభవములో నున్నది. యంత్ర పరిశ్రమలకు ఎక్కువగా ముడిపదారము లవసరము. ప్రపంచమునందన్ని భాగములలో నుండి ముడిపదారముల సేకరణ జరుగుచున్నది. ఆ ముడి పదారములతో తయారైన వస్తువిక్రయమునకు తగిన వ్యాపార స్థలములు అవసరమై యున్నవి. వస్తుక్రయ సానముల నిమిత్తం సముద్రాధి కారమును సంపాదించుట, దానిని సంగ్రహించుకొనుట ముఖ్యమై యున్నది. దీనినిమితమే ఘోరమగు రెండు ప్రపంచ యుద్ధముల వలన ఉత్పత్తి చేయుశక్తి, నేర్పరికనము చాలవగతు నశించినవి. యుద్ధము లెట్టివైనను అభివృద్ధి నాటంక పరుచును. యుద్ధము మానవుని పశుసమునిగ చేయును. కాన అది శాస్త్రసమృద్ధిమైనది కాదు. అవసరములకు వుగ మానవులు చేయుపనులు, అవలంబించునిధానములు యుద్ధములకు దారితీయు చున్నవి. ఆశాస్త్రీయములు అవి. అభివృద్ధి నిరోధకములు అని నిస్సంశయముగా చెప్పవచ్చును.

పరిసరమాప్తి

కాన మన అవసరములకు తగిన వస్తువుత్పత్తిని కొన సాగించు నిరయము గావించుకొను నప్పడు శాస్త్ర సమృద్ధియును, అభివృద్ధికరమును అగు విధానమును గుఱించి జాగ్రూకతతో యోచించవలెను. వస్తు ఉత్పత్తిని యెక్కువ గావించుటయే అభివృద్ధి కాదనియును, సర్వవివాశనమే ప్రకృతి శాస్త్రోద్దేయ కాదనియును జ్ఞపింపదగుకొనవలెను. అతిత్వరలో

ఫలితములనుపొందుటయే విజ్ఞానముతోకూడినఉత్పత్తికి లక్షణముకాదు. నిరీతకాము గడచినపిమ్మట మానవునికి గోచరము గానివిధమున ప్రకృతి ఫలితముల నొసంగును. త్వరపడుట సవ్యమైనపద్ధతి కాదు. ఓర్పు, సిరత్వము అత్యవసరము. గ్రామపరిశ్రమలు వికేంద్రీకరణ వస్తు ఉత్పత్తి విధానమును అమూల్యలక్షణముల నలవరచును.

బాహుళ్యముగా వస్తు ఉత్పత్తినిచేయు యంత్ర విధానము కృతమైనది కాదు. వినను గృహ, గ్రామ పరిశ్రమలకు గాను కావలసిన చిన్న యంత్రములను, పనిముట్లను తయారు చేసుకొనుటకుగాను పెద్ద యంత్రములను మనము కొంతవరకు ఉపయోగించు కొనవచ్చును. అవసరమగు శంఖిశ్రావకము, ఉక్కు మొదలగు ముడిపదారములను కూడా వుపయోగించు కొనవచ్చును. తపాలా, రవాణా సౌకర్యములు, నీళ్లు, విద్యుచ్ఛక్తి మొదలగు ప్రజోపయోగకరములగు వాటిని మన శక్తయనందుంచు కొనుట శ్రేయస్కరము. ప్రజాక్షేమము నిమిత్తముకాకయే యితర దృష్టితో పెపనులను మనము చేసినను మానవజాతి వినాశన హేతు వగును. ఇది యెంతయో యోచించి తేల్చవలసిన ముఖ్యవిషయము. మనని శ్యావసరములకు సంబంధించిన వస్తువుల నిమిత్తము కేంద్రీకరణ విధానమును మాత్రము అవలంబించ కాలము. కేంద్రీకరణమా? వికేంద్రీకరణమా? అను సందేహము గలిగినప్పుడు వికేంద్రీకరణమనే ఆమోదించుట శ్రేయస్కరము. కాన శాస్త్ర విజ్ఞానమును సక్రమముగా వినియోగించి అభివృద్ధిని గాంచు మార్గము నిత్యకృత్యములకు వినియోగించు గృహపరిశ్రమలను కొనసాగించుటయే నని తేలుచున్నది.

గోమాతను గోడు పెట్టకండి

ఆవులే మనకాయు వోయీ దూడలే మన దుక్కిబలమాయ్,
ఆవుమేతల నావుకేసీ పాలుసగమూ పాపకిచ్చి, దూడ తాడొది లెయ్యవోయ్ !
బీకులన్నీ నాడు చేసుకు ఉలవలన్నీ ఊరనమ్మి,
వూరికే పాలుట్టికెక్కివు బొల్లియావును బొమిక జేసిన, ఆవులే మన కాస్తు లోయ్ !
చేపడానికి చేత పెయ్యలు చాలవాయని సంబరమున,
కన్న మిన్నును కానకుండగ చిన్న తువ్వను మన్ను జేసిన, మన్ను గొట్టుకు పోదువోయ్ !
పాడిపంటకు పంటపాడికి ఆలమగ లాధారమాయ్,
పుట్టిపెరిగే లోకమందున సాగుబడియే జరుగుబడి, నీకెప్పుడంచును మరువకోయ్ !
పాడిపంటల పేరుపొందిన పరమపావన భారతావని,
గోవుమాతను గొడుబెట్టిన ఆవు “లంభా” యనుచు నరచిన, ఉనురు గొట్టుకు తప్పవోయ్ !
(పాడి పంటలు)

ప్రకృతి ధర్మము:

పదార్థమే తినినను, మితముగ తినినను
తిన్నగా జీర్ణముకాదు, అని ఆయుర్వేదము
చెప్పుచున్నది.

ఈర్ష్య, భయము, కోపము, పిశినారితనము,
ద్వేషము మొ॥ కలవారు భుజించిన అన్నము
గూడా జీర్ణముగాదు.

మితముగా తినినను, మేలు చేసే అన్నమే
తినినప్పటికి, దిగులు, బాధ, భయము, కోపము,
దుఃఖము, సోమరితనము, రాత్రి నిద్రాపుట
మొదలగువానిచే ఆహారము సరిగా జీర్ణము
గాదు.

అయితే ఒకమానిషి ఎదుకు ఆరోగ్యవంత
మైన నియమాలను వదలివేస్తాడు? అనే విష
యానికి సూటివన జవాబు కావలెను. దీనికి
ఆయుర్వేదము సూటిగా జవాబు ఇచ్చింది

శ్లో॥ అనాత్మవంతః పశువత్

భుంజంతియే అప్రమాణాః

రోగానీకస్య తే మూలం

అజీర్ణం ప్రాపున వంతి.

ఎవరు ఆత్మను మరచి దేహమే తాననుకొని
ఆత్మనాశన కరములైన కామములకు లోనై
బుద్ధిలేక, ఆహారివిషయమున, మితిని తప్పు
దురో అట్టివారికి- అన్నిరోగములకు మూల
కారణముగా అజీర్ణముగల్గుచున్నదనిభావము.
అయితే- యీ ఆత్మను మరచుట అనగా
ఏమిటి? మతగ్రంథముల మనం పఠింపిస్తే
యీ ఆత్మఅనేది ఏగుహంతరాళములోనో,
ఏకాశవీధులయందో, ఏపాతాళలోకాల్లోనో
యుండేది కాదని మనకు తెలియుచున్నది.
అటువు మొదలు మహత్తువరకు వ్యాపించి
యుండే - చేతన అచేతనాత్మకమైన సృష్టి

168 పేజీ నుండి

అంతాకూడా, మనం చూడగల్గినట్టి, చూడ
గల్గనట్టి, భూతజాలమంతా ఆత్మయేనని మన
మతగ్రంథములు చెప్పుచున్నవి. తన తోడి
వానిని హింసించి తాను బాగుపడుట, సాధ్య
ముఅనే పొరపాటు ఆత్మను మరచుటచేతనే
గల్గినది. తాను ఈ ప్రపంచకములోనుండి,
ఎతసుఖాన్ని పిండుకోగలను అనిగాకతాను
ఈ ప్రపంచములో జీవరాసులకు ఎంత
సుఖాన్ని కట్టిపెట్టగలను అని ఎవరికుంటుందో
వారికి రోగమురాదు. వచ్చినా పోతుంది; పర
హింసచేతనే బ్రతికేవారికి తర్చుగా రోగము
వస్తుంది. వచ్చినా నయముకాదు. నయమైనా
మరల వస్తుంది.

అందువలననే ప్రకృతి వైద్యానికి, ఆత్మా
వలంబన ఉండాలిఅని అంటాము, ప్రకృతి
యందలి జీవరాసుల ప్రేమించితేనేతప్ప,
ప్రకృతి మనకు, తనతోడ్పాటు నొసంగదు.
అందువలననే ప్రకృతి యందలి చెట్లతోను-
జీవజంతువులతోను- కలిసి జీవింపుచూ వారిని
ప్రేమింపుచూ సహజమైన- సాత్వికమైన,
నిరాడంబరమైన- సామాన్యమైన జీవనముచేసే
వారికి పెద్ద చికిత్సాడంబరములు లేకుండానే,
నయమగుతుందనే సంగతి మనము తెలిసికొని
వ్యాప్తిచేయవలెను.

దేహములోనే - సర్వరోగాలను నివారించే
శక్తియున్నదని, బయటనుంచివేసే - మందు
మాకులు, కఠికోతలు, కాల్పులు అవుసరం
లేకుండా మనం నయముచేయగల్గుచున్న
సంగతి ప్రజలలో ఋజువు పర్చిననాడు రస
విష పాపాణ గంధకాలతో ప్రజలయొక్క
ఆరోగ్యము చెడిపోకుండా ప్రజలు ఆరోగ్య
మును పొంది సుఖంపొచ్చును.

జనులందరూ సమానమా ?

జనులందరూ సమానమని కొందరు వాదిస్తున్నారు. మరికొందరుజనులు సమానులు కాదనియు, వారిలో తరతమతేడాలు గలవనియు చెప్పుచున్నారు. ముందుగా జనులు సమానులని చెప్పవాదమును గూర్చి తెలుసుకొందాము.

అమెరికాలో జరిగిన స్వాతంత్ర్యోద్యమమును పురస్కరించుకొని జఫర్ సన్ పదు నెనిమిదవ శతాబ్దపు చివరిభాగములో యేమని వ్రాసినాడంటే - జనులందరును సమానముగానే సృష్టింపబడినారు. అందరుకును హక్కులు సమానముగానే ఉండవలయును. హెచ్చు, తగ్గులు ఉండరాదు. మనసులోని మాటను చెప్పుకొనేటందుకు ప్రతివారికిని సమానమైన హక్కు ఉండవలెను. ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా అందరకును సమానమైన స్వాతంత్ర్యము ఉండవలయును. ఎవరికినిచ్చినవృత్తిలో వారు ప్రవేశించుటకును, సుఖమును పొందుటకును సమానమగు అధికారము ఉండవలెను. ఫ్రెంచి ఓప్లవముకూడా యీ సిద్ధాంతముల కొరకే బయలుదేరినది. అమెరికాలో బయలుదేరిన స్వాతంత్ర్యోద్యమము నీ స్థూల దాస్యమును వదలించుటకు బయలుదేరినది. ఈ రెండు ఉద్యమములును రాజకీయ స్వాతంత్ర్యముకొరకే ఉద్దేశించబడినవి. ఆర్థికస్వాతంత్ర్యము సమానత్వము వీరిద్వప్తిలో లేనేలేదు. పౌరసత్వ హక్కులకును, రాజకీయస్వాతంత్ర్యమునకును బయలుదేరిన ఉద్యమము ఆర్థికస్వాతంత్ర్యపుతోవలనకూడా నడచినది. సోషలిజము కమ్యూనిజములు యిందుకుగానే బయలుదేరినవి. సోషలిజము, కమ్యూనిజముల

సిద్ధాంతములలో కొద్దితేడా గలదు. అందరును పనిచేయవలెననెడు నియమితము యీ రెంటిలో సమానమేను. అయితే యెవరు యెంత ఫలమును పొందవలెనను విషయము లోను మాత్రము వీరిద్దరకు తేడా గలదు. చేసిన కష్టమునకు సరిపోవు సంపాదన ఉండవలెనను నియమము సోషలిజమున ప్రధాన సూత్రము. కష్టముచేసికా చేయకపోయినా అవసరమునకు సరిపోయిన ఆదాయమును తీసికొనవచ్చు ననుట కమ్యూనిజము లో ప్రధానసూత్రము.

జనులందరు సమానమను వాదనను లేవదీసిన వారు రాజకీయ స్వాతంత్ర్యము, పౌరసత్వ హక్కులు సమానమనుటకు చారిత్ర కాధారములను మాత్రమే చూపగలిగిరి. జీవ శాస్త్రముకై వీరు పోలేదు. జీవశాస్త్రముప్రకారము అందరునూ సమానులెట్లనో వీరు చెప్పలేదు. ఏమైనా తర, తమ తేడాలు గలవేమీ వీరు ఉచ్చరించలేదు. ఇకను రెండవ వాదమును యెత్తుకొందాము.

జనులందరును సమానులు కారను వీరివాదనలోని ఔచిత్యమును తెలుసుకొందాము. వీరైనా జీవశాస్త్రమును ప్రమాణము తీసికొంటారేమో తెలుసుకొందాము. వీరి వాదనలో నాల్గు, అయిదు భాగములు గలవు. అందులో మొదటిది కాలికరోగములతో బాధపడువారు తమరకమగు సంతానమును కని రాబోవు తరముల వారికిని యీ బాధలను అందచేయకుండా ఉండగలందులకు శస్త్రచికిత్సను ఉపయోగించుటకద్దు. ఇందులో రెండుపద్ధతులుగలవు.

1 నిర్వీర్యపద్ధతి (2) అభ్యంతరపద్ధతి.

1 పురుషులలో వృషణములను తీసివేయుట. అందువలన ఫలద తత తగ్గిపోతుంది. 2 ఫలద తత లేకుండా ఉండగలందులకు మధ్య అభ్యంతరములను యేర్పాటుచేయుట. మొదటి పద్ధతికన్న రెండవది తక్కువ హానికరమైనది. స్త్రీలయందుకూడ యీ రెండుపద్ధతులును గలవు.

1 గర్భోత్పత్తికి ఉపయోగపడు శోణితాణువు గర్భాండములలో తయారై గర్భనాళములద్వారా గర్భకోశములోనికి చేరును. అచట అదిచేరి నిలవవుండి పురుషాణువుతో కలిసి పక్ష్యమును పొందును. గర్భోత్పత్తి కాకుండా ఉండవలసిన శోణితాణువు తయారుకాకుండాను చూడవచ్చును. తయారైనది గర్భకోశములోనికి చేరకుండాను చూడవచ్చును. శోణితాణువు తయారు కాకుండా చూడవలసినట్లు గర్భాండములను తీసివేయవలయును. పురుషులలో వృషణముల తీసివేయుటకన్న స్త్రీలలోని గర్భాండములను తీసివేయుట చాలా ప్రమాదకరము.

ఇంతకన్న రెండవపద్ధతి తక్కువ హానికరమైనది. గర్భాండములలో తయారైన శోణితాణువు గర్భకోశములోనికి రాకుండా చూడవలయును. గర్భనాళములను కత్తెరవేయవచ్చును. లేదా అభ్యంతరముల యేర్పాటు చేయవచ్చును.

స్త్రీలలోగాని, పురుషులలోగాని పై పద్ధతులను అవలంబించినందువలన యాంత్రికమైన సంగమక్రియకు యేమిలోపము జరుగదుగాని గర్భోత్పత్తి కలుగదు. సంతానము

కలుగదు. ఈ రెండుపద్ధతులును అవలంబించినందువలన పురుషులలో యేమి ప్రమాదము కలుగదు గాని స్త్రీలలో మాత్రము చాలా ప్రమాదములకలగుతవి. ఇంతకన్న ప్రమాదమగు కాలిక వ్యాధులకు గురి అగుతారు.

కాలిక వ్యాధులతో బాధపడువారికి ఫలద తత లేకుండా చేయవలసినట్లుకు ఆధారములుగలవు. అమెరికాలోని సుప్రీముకోర్టులో న్యాయమూర్తులగు జస్టిస్ హోమర్స్ ఒక అప్పీలుకు తీర్పుచెప్పుచూ యీ క్రింది విధముగా చెప్పాడు. పనికిరానివానికి ఫలద తత ఉండుటకన్న లేకుండా చేయుటయే మంచిది. ఎందువలననంటే పనికిరానివారినుండి పనికిరానివారే పుట్టుతారు. ఇందుకు సంఘము తీవ్రముగా పనిచేయవలెను.

దీనిమీద పూర్వపక్షముగలదు. పనికిరానివారంటే యెవరు? ఈ పనికిరానివారినుండి అందగూ పనికిరానివారే పుట్టుతారా? అందరినుండి పనికిరానివారే పుట్టుతారా? ఇంతే గాక మిగిలిన ప్రశ్నలుకూడా పుట్టుతాయి. ఫలానావారు పనికిరానివారని నిర్ణయించేదెవరు? వారికిగల అధికారమేమి? అర్హతయేమి? ఫలానా పనికిరానివారికి ఫలానా విధముగా పనికిరానివారు పుట్టుతారనిగట్టిగా చెప్పగలరా? ఒక వేళ అదేరకమగువారు పుట్టుతారని చెప్పినప్పటికిని అదిరాకుండా చేయుటకు అభ్యంతరపద్ధతికన్న మరొక పద్ధతి లేదా? ఈ అభ్యంతర పద్ధతికన్న మరొక రకమైన హానిలేనిపద్ధతి గలదని రూపింపచేయుటకు చాలా ప్రయత్నములు చేశారు, అభ్యంతరపద్ధతిని శాసనబద్ధము చేయుటకును

చాలాప్రియత్నములు జరిగినాయి. చాలా ప్రయాసపడినారు.

ఈప్రియత్నములనుగూర్చి తెలియచెప్పటకు ఉద్దేశములతోకూడిన వ్రాతలను మూలముగా తీసికొనను. సాధ్యమైనంతవరకు నిష్పాక్షికమైన వ్రాతలనే మూలముగా తీసికొంటాను. ఇందుకు వ్యతిరేకముగాగలవాదనము తెలియచెప్పటకును నిష్పాక్షికమైన వ్రాతలనే మూలముగా తీసికొంటాను.

అమెరికాలోని అభ్యంతరపద్ధతి శాసనములో యేమిగలదంటే - పనికిరానివారు యెవరంటే - సామాన్యముగా ఉండవలసిన ఆరోగ్యము యెవరికి ఉండదో, యెవరిలోని రోగనిరోధన శక్తి తగ్గుతుందో, బాలురు, వృద్ధులు, తరుణ రోగులు గాక యు కవయస్కులు వారి వారి వయస్సుకు అనుకూలమగు శక్తిసామర్థ్యములు గలవారు కారో - వారు పనికిరానివారు.

అశక్తులు యెవరంటే యీ క్రిందిరోగములతో బాధపడువారు (1) చిత్తచాంచల్యము (2) పిచ్చి, మతిభ్రమణము, (3) హంతకులు (గడ్డుగ్గాయిగా తిరిగేవారు), (4) మూర్ఖు, ఉన్మాదములతో బాధపడువారు (5) నిరంతరము మందులు సేవించవలెనను ణోరికగలవారు (6) క్షయ, సవాయి, కుష్టు, (7) గుడ్డి, (బొత్తిగాకానరాని) (8) చెవుడు (బొత్తిగా వినబడని) (9) అంగవైకల్యము గలవారు (10) అనాధలు, పావర్లు.

దేహమంతయు కణముల సమూహమగుట వలన, కణము అణువుల సమూహమగుట వలన, అణువు పరమాణువుల సమూహమగుటవలన దేహమునకు ఉండులక్షణములు కణమునకును, అణువునకును, పరమాణువు

నకు ఉండును. రోగగ్రస్తమైన దేహములోని పరమాణువునకు సరిగా అదే రోగము లేక పోయినప్పటికిని రోగమును కలుగచేయుటకు అనుకూలమగు రోగప్రవాత ఉంటుంది. ఇందువలన యీపరమాణువుతో తయారైన బిందువునకు ఆలక్షణము కొద్దిగనో, గొప్పగనో ఉండనే ఉంటుంది.

అభ్యంతరపద్ధతి యెదుకు యేర్పాటు చేయబడినదంటే పీర్వవంతులైనప్పటికిని పనికిరానివారిని సృష్టిచేస్తారేమో ననుభయముచేత నిర్వీర్యులనుగా చేయుటకు శాసనములు చేయబడినవి. దీనివెంటనే మరొక ప్రశ్న ద్యోతమగుతుంది. వీరినెట్లు నిర్వీర్యులుగా చేయుట? అట్లు చేయుటకు యెటువంటి విధానములను అమలుపరచాలి? ఇందుకు గాను అమానుషమైన కృత్యములను చేయరాదన్నారు. మానవజాతికి ఉచితమైన పద్ధతులనే ఉపయోగించవలెనన్నారు.

ఈ పద్ధతులు ఉచితమా? అనుచితమా అను విషయమును తరువాత పేజీలలోచర్చిస్తాను. ఒకవిషయమును మాత్రము యిప్పుడు చెప్పకతప్పదు. ఆర్థిక స్వావంత్ర్యముమృగ్యమై పోవుచున్నదని, ఆర్థిక సమావంత్ర్యము కలిగి ఉండవలెననుటకును సామ్యవాదము బయలుదేరినది. ఇందువలన చాతా జనసంక్షోభము కలిగినది. మానవుని ప్రధానహక్కులనే భంగము కలుగుచుండుటచే ఇంతకన్న యెక్కువ సంక్షోభము కలుగుతుండేమో ననవలసివస్తున్నది. అయితే, జాతీయైక్య గొప్పతనము కాపాడుటకు యీపద్ధతి అవసరమని వాదించవచ్చును. జాతి ఔన్నత్యమును కాపాడుటకు యీపద్ధతి యెంతవరకు అవసరమైనదీ తరువాత వాస్తాను.

నైకో పత్రి

(స త్య మ)

క్రిమముగా ఉండనందువలన కలిగిన ఫలితములను తెలుపు కథలను వ్రాయమని చదువరులు కోరగా ఈ విధమగు వాస్తవ చరిత్రలను వ్రాస్తున్నాము. కథలు ప్రత్యక్షముగా జరిగినవా లేదా అనుసందేహ మున్నవారు ప్రతికాముఖము సంపాదకునితో సంప్రదించవచ్చును. నేరములను, శిక్షలను, ఒప్పుకొనినవారు ప్రస్తుతము లేకపోయి నప్పటికినీ ఆయా విషయములను ఎరిగినవారు, విన్నవారు సజీవులుగానే ఉన్నారు. ఈ కథ జరిగి పదిహేను సంవత్సరములు జరిగినప్పటికినీ కండ్లకు కట్టినట్లుగానే కనబడుతుంది.

సామాన్య గృహస్థుని భార్య. తెనాలితాలూకా. వయస్సు నలభై సంవత్సరము లుంటాయి. మొదటి నుండి పల్లెటూరిలోనే జీవించేది. కాయకష్టము కూడా తరుచుచేస్తునే ఉండేది. మొదటిలో శ్వేతకుసుమవ్యాధి ఉండేది. దీనిని అణచివేయుటకు వాడిన మందుల వలన పెరిగి పోయింది. మిగిలిన లోపములతో కలసి కాన్సరు ఆఫ్ ది ఉటెరస్ యేర్పడింది. దీనికిగాను అందికలో నున్న అన్ని మందులూ వాడారు. ఆకొరతకూడా యెందుకని భూతవైద్యాలు పూర్తి అయినాయి. ఏమీ ఉపయోగించలూ. చేసినపుడు కొంచెము గుణము కనుబడేదికాని రెండు నెలలు గడవగానే మరల ప్రత్యక్షమయ్యేది.

ఈమె అన్న అప్పటికే మద్రాసులో ఉద్యోగము చేస్తూ ఉన్నాడు. ఇంటిదగ్గరండి చేస్తే వైద్యాలు అన్నీ పూర్తి అగుటచేత యేదైనా బస్టికిచేరి మందు ఇప్పించవలసిన అవసర

మేర్పడినది. చిల్లర దేవతలను కొలవడమెందుకని సూటిగా పెద్ద దేవునివద్దకే పోవాలని తోచింది. సరేనని మద్రాసులోనున్న యీమె అన్నగారికి వ్రాశారు. ఆమె వైద్యముచేసి, ఖర్చులను ఆమె పెనిమిటి భరిస్తే కాయకష్ట పూర్వకమగు సహాయముచేయుటకు తనకు సమ్మతమే నన్నాడు. సరేనని మద్రాసు వచ్చారు. డాక్టరు యల్ దగ్గరకు తీసుకు పోయారు. ఈయన ఆయుర్వేద, అలోపతి లందు సమానమైన ప్రజ్ఞగలవాడు. సావకాశముగా పరీక్షచేసి కాన్సరు ఆఫ్ ది ఉటెరస్ గా నిశ్చయించాడు.

మానవకోటికి మహాపాపకారమును చేసినదని స్తుతిపాఠముల పొందిన రేడియమ్ బ్రీటుమెంటు బయటకువచ్చియెక్కువసంవత్సరాలుకాలేదు! మిగిలిన చికిత్సలుచేస్తే రోగము మరల తలెత్తకమానదు. ఈచికిత్సతోమూలమేపోతుందని రేడియము వేయించుకొనమన్నాడు. వేయించుకొనుటలో కలుగు బాధలను, అనుభవించిన వారినుండి తెలిసీకూడా సరేనని సిద్ధపడింది. ఆపరేషనుజరిగిపోయింది. ఇన్ డోరుపేషంటుగ ఇకనుండవలసిన అవసరములేదని ట్రిప్లికేనుకు పంపాడు. ఇంటికిపంపుతూ యీ క్రిందిమాటలను చెప్పాడు. రోగము తిరగపెట్టినదా నయముకాదు. రేడియముబ్రీటుమెంటు జరిగింది. రోగము పోయిందిగదాలని విశ్వము మరవకండి. జీవితపథాను మారిస్తేగాని యీ రోగము పూర్తిగా నిర్మూలముకాదు. పరిభోజనమును జీవితాంతమువరకు వదలివేయుటయే యుక్తము. అంతవరకు వదలలేనిచో

కనీసము ఒకసంవత్సరమువరకై నా నల్లదా) ఊనే భోజనముగా వాడితే ఉపయోగము కలుగుతుంది.

‘ఆయనగదాడబ్బు భరించేదీ’ అని ఆటపాల్గోనే యిచటకు డాక్టరు చెప్పిన మాటలన్నీ వ్రాశాడు. ఈమె భర్త యీ క్రింది సమాధానము వ్రాశాడు.

డాక్టరు చెప్పినమాటలుగా నీవు వ్రాసిన ఉత్తరము అందినది. విషయము తెలిసినది. ఆమె రోగముకై రోజుకు ఒకరూపాయికి తక్కువలేకుండా ఖర్చు చేయుటకు నేను యెప్పుడును సిద్ధముగానే ఉన్నాను. అందుకు వెనుకాడను. డబ్బు పెట్టలేని లోపముచేత తనరోగము నయముగాలేదని ఆమె ఒక తడవైనా మనసులోనైనా అభిప్రాయ పడరాదనే నాకోరిక. నీవుకూడా యిందుకు అనుకూలముగానే ఉంటావని తలుస్తాను.

అన్నగారు ఈ ఉత్తరాన్ని చదివి వినిపించాడు. బావమరిది బాగావ్రాశాడు. అతని మీద లోపములేదు. ఇకను చెల్లెలు అందుకు అనుకూలముగాచేసి బ్రతుకుతుందిగదా అని సంతోషపడ్డాడు. అట్లాగే చేయమనికూడా సలహాచెప్పాడు.

ఇకను ఆమె అనుకొన్నదిగదా వైద్యమేమో పూర్తిఅయి. ఇకను రాకుండా ఉండగలదు లకుగదా యమబాధలన్నీ పడి రేడియము వేయించుకొన్నది? ఇకను రోగముతిరిగిరాదు. అదీగాక వైద్యుడు చెప్పినవన్నీ చేస్తామా యేమిటి? ఆయన అట్లాగే చెప్పుతాఉంటాడు. మనకు ప్రతిబంధకము కానివి మాత్రమే చేయాలి. ఇచటకు వచ్చి ఆరు నెలలు గడచిపోయింది. తీపివస్తువులూ తిని నోరు చవి

చచ్చిపోయింది. ఎంతకాలము ఈ నిర్బంధము? వరగిగా కారము కలుపుకొని తిని యెన్నోయెండ్లు గడచినట్లున్నవి. ఈ విషయము మాఅన్నయ్యతో చెప్పితిని నన్నేమో సోసీయడు. ఈసంగతి తెలియకుండా ఉండగలందుకు ఇచటనుండిపోయివర్రగాతినగలందులకు మరొక విధముగా చెపుతాను. పిల్లలను వదలివచ్చి ఆరు నెలలు గడచిపోయింది. వారలనందరను ఒక తడవచూడాలని కోరిక ఉన్నదంటాను.

ఈ విషయములను విన్న అన్నగారు అసలు సంగతిని వెంటనే గ్రహించాడు. ఎన్నివిధాల వద్దనిచెప్పినా యికను వినదు, లాభములేదనుకొన్నాడు.

సరేనని యింటికి వచ్చింది. జిహ్వకు రుచికరముగా తినుట మొదలుపెట్టింది. వచ్చి రెండు నెలలు గడచినదో లేదో రోగము తిరగపెట్టింది. ఈమెరోగస్థితినిగూర్చి భర్త అన్నగారికి ఉత్తరము వ్రాశాడు. వెనుకటి వైద్యునితో సంప్రదించి అతను ఇచటకు వచ్చాడు అన్న, చెల్లెలు మాటలాడుకొన్నారు. వైద్యుడు చెప్పిన ఉపశాంతులన్నీచెప్పి అతను మద్రాసు తిరిగిపోతూ బాపట్లలోనున్న తమ్మునికి ఈ విధముగా వ్రాశాడు.

బాలేని జూచిపోవుటకు ఇచ్చటకు వచ్చాను. బాలి మాత్రము యికను బ్రతకదని బ్రతికి ఉన్న అమ్మతోచెప్పు. ఈ విషయమై యింత కన్న యేమి వ్రాయలేను-

కట్టకూడా కనబడజేమో నని వారందరూ వెంటనే బయలుదేరి వచ్చారు. వచ్చిన తరువాత చిన్న అన్నగారు రోగస్థితినిగూర్చి చెల్లెలును అడిగాడు. ఆమె యిట్లు చెప్పింది-

“నా కీ రోగము నయముకాదు. తిరగపెట్టినదా నయమగుట కష్టమని నా కానాడే వైద్యుడు చెప్పాడు. ఈ స్థితిరాకుండా ఉండగలందుకు అన్నయ్యా, నాపెనిమిటి కూడా చాలా శ్రమ పడ్డారు. చాలాడబ్బును ఖర్చుచేశారు, ఏమీ ఉపయోగములేక పోయింది. దీనికికారణము నేనేను. మరొకరిని దూషించపని లేదు. జిహ్వకు

లొంగిపోయి అన్నయ్యతో కల్ల, బొల్లి మాటలను చెప్పి లేచివచ్చాను. ఆపాపఫలితములను ఇప్పుడు అనుభవించుచున్నాను.

ఖారాన్ని మింగానుగదా అని తృప్తిపడ్డాను గాని ఖారమే నన్ను మ్రింగుతుందని గ్రహించలేక పోయాను.”

ఎక్కువ పంట—పోషక ద్రవ్యాదుల తగ్గుదల

ప్రపంచములోని కెల్ల, న్యూజెలాండులో రసాయనిక యెరువుల నుపయోగించి పంటలను యెక్కువ పండించుచున్నారు. అనటివ్యవసాయశాఖవారు యెక్కువ పంటకును, అందలి పోషక ద్రవ్యములకును గల సంబంధమును నిర్ణయించు పరిశోధనలు సాగించి యున్నారు. న్యూజెలాండు “స్పయినాకు” అను 100 గ్రాముల తాజా కూరగాయలయందు 21 మొదలు 30 మిల్లి గ్రాముల సి. విటమినులు వున్నట్లును, మామూలుగా యితర ప్రదేశములలో పండించువాటియందు 40 మొదలు 100 మిల్లిగ్రాములవరకు విటమినులు వున్నట్లును పరిశోధనలవలన రుజువైనది. ఇంకా యితర రకముల కూరగాయలలోకూడా, యదేవిధమగు తేడాలు వున్నట్లు తేలినది. కూరగాయలయొక్క పచ్చదనము నకును, అందలి పోషక ద్రవ్యాదులకును యే విధమగు సంబంధము లేదనికూడా నిర్ణయింపబడినది.

ఎక్కువపంటవలన అందలి పోషక ద్రవ్యా

దులు తగ్గిపోవునను విషయము ఒక ఆస్ట్రేలియను వైద్యపత్రిక, కూడా ధృవపరుచుచున్నది. “పంటలను అత్యధికముగా పండించు ప్రయత్నమును అందలి పోషకపదార్థ దృష్టితో పరిశీలించి చూచుచో, విషాదకరమగు ఫలితములనిచ్చు”నని ఆ పత్రిక తెల్పుచున్నది.

ఈ విషయములను రుజువుచేయు అవకాశములు ప్రస్తుతము మనదేశములో లేవు. కాని రసాయనిక యెరువులను వేసి పెంచినకూరగాయలవృత్తి అత్యధికమైనను, వాటి సువాసన రుచి తగ్గిపోవునను విషయము మాత్రము అనుభవములో నున్నది. కాలము గానికాలములో కృత్రిమ యెరువులను వేసి పండించు పంటలుకూడా రుచిలేకుండాపోవును. కాన హద్దును మించి పంటలు పండించు ప్రయత్నము, వాటికి సహజమగుపెంపును క్షీణింపజేసి, అందలి పోషకద్రవ్యాదుల తగ్గుదలకు కారణమగునని గ్రహింతుము కాక.

వి. జి. డి. వ్యాసముననుసరించి

ప్రకృతి ఆశ్రమము-భీమవరం.

ఈనెల 4 వతేదీన, చక్క-నియిండ్లలో గృహ ప్రవేశము జరిగెను. సుముహూర్తము తెల్ల వారకముందు నాలుగుగంటల ముప్పుయి నిమిషములవేళ. ఒకదాని పూజా పునస్కారములు శ్రీ బులుసు సాంబమూర్తిగారు జరిపిరి. వారే లాకిక కలాపమును కూడా నడిపిరి. రెండవ దానిలో కీ॥ శే॥ సోమరాజు గారి వారసు పూజా పునస్కారములను, లాకిక కలాపమును, గొల్లపూడి సీతారామశాస్త్రి గారును సలిపిరి. ఈ ఇంటికి 10,000/-రూపాయలు ఖర్చుఅయ్యెను. మొదటిదానికిని అంతేయగును. దానికివేయబడిన చందాలలో కొన్ని యింకను వసూలుకాలేదు. ఈ రెండు డాబాలలో 24 మంది రోగులుండుటకు వసతి కలదు. ఒక్కొక్కరోగి నివసించుటకు వెయ్యిరూపాయలు ఖర్చుఅయినట్లు అర్థము. దీనికి ఇప్పటికి 30 యకరముల మెట్టభూమి పలువురుదాతలు దానమిచ్చిరి. 30-40 పూరి గుడిసెలలో రోగులు, వైద్యులు నివసించుచున్నారు. దగ్గరలో గోదావరికాలువ కలదు. కాలు-బురదకానియిసుకప్రదేశము. మామిళ్లు కొబ్బరి- తాళ్ళు ఇవే ఫల వృక్షములు. రు 2,400/- ఖర్చుపెట్టి ఒక స్త్రీ కోనేరు త్రవ్వించెను. ఉదయము గృహ ప్రవేశానంతరము ఆశీర్వాదములు చేయబడెను. మధ్యాహ్నము శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారి అధ్యక్షతక్రింద ప్రకృతి అభిమానుల మహాసభ జరిగినది. భీమవరముతాలూకా కాంగ్రెసు ప్రచారకుల మహాసభకూడా అచ్చటజరుప

బడెను. యోగాసనముల ప్రదర్శనముజరుప బడెను. శ్రీ సాంబమూర్తిగారి అధ్యక్షతక్రింద యీ సంస్థవారి కోత్సవము జరుపబడెను. అనేకరోగములకు - 490 మందికి చికిత్స చేసిరి. అచ్చట రోగములు నయమైన కొందరు పురుషులు, స్త్రీలు, సభలో హాజరై తమ అనుభవములను దెల్పిరి. ఆ విధానప్రకారం ప్రసూతి చికిత్సపొందిన తల్లుల, బిడ్డల ముఖార విందములు చూడ ముచ్చటగా నుండెను. ఊయ, కుష్ఠరోగులుకూడా, ఈ విధానమున సహాయము పొందుచున్నారు. ఒకదాత 2 గదులు కట్టించునని వాగ్దత్తము చేసెను. ఈ సంస్థ కింకను కొంత అప్పుగలదు. భీమవరము తాలూకావాసులు యీ విధానమునం దభిమానము కలనారు. ఇచ్చట నయమైన రోగులు, సాయపడి ఋణవిముక్తి సేతురుగాక.

దీనిసాపకులగు శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణారాజు గారు బాపట్లతాలూకా మర్రిపూడి కాపురస్థులు. చాలరోజులనుండి యీవిధానమును అమలు జరుపుచూ, ఎక్కువ అనుభవమును సంపాదించినారు. ఆయన నిగర్వి. అమృత హస్తడు. స్వంత ఆస్తికూడా ఘమారు 25-30 వేలవరకు, దీనిక్రింద వినియోగించెను. మదరాసు మంత్రివర్గము దీనిని కేంద్రముగా నుంచి ప్రకృతి విధానమును వ్యాపింప చేయవలయునని కొన్ని సలహాలు ఇవ్వబడెను. దీనిని ధర్మసంస్థగా మార్చురని ఊహించవచ్చును.

హెరిడిటీ

గతయేబది సంవత్సరములలోను జీవశాస్త్రములో పరిశోధనలు జరిగినవి. సయన్సు ఆఫ్ హెరిడిటీ లో మాత్రము చాలా యెక్కువగా జరిగినాయి. ఈ పరిశోధనల ఫలితముగా యేమని తేల్చుకొన్నారంటే రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చుటకు పుటుక కొంతవరకు కారణమనియు, అంతకన్న పెంపకము యెక్కువగా తోడ్పడుతుందనియు, జె. బి. యస్ హాల్ డేన్, జూలియన్ హక్సులీలు అభిప్రాయపడుచున్నారు. వీరివాదనకు అనుకూలముగ శాస్త్రాధారములను వీరు చూపించుచున్నారు.

మరొక వాదముకూడా గలదు. రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చుటకు పుటుక, పెంపకములేగాక పునరన్వేషకూడా కారణమని ప్రొఫెసరు థాంసన్, ప్రొఫెసరు బేట్సన్లు అంటున్నారు. వీరుకూడా యీవాదనకు అనుకూలముగా ఉపపత్తులను చూపించినారు. మనము ప్రస్తుతము యీవాదోపవాదముల జోలికి పోక మొదటివాదములో ప్రధానులనదగిన జె. బి. యస్ హాల్ డేన్ వారితలలో ముఖ్యమైనదగు "హెరిడిటీ అండ్ పాలిటిక్సు" అను గ్రంథ విషయమును వ్రాస్తాను. ఈ గ్రంథకర్త యేమన్నాడంటే గత యేబది సంవత్సరములనుండి హెరిడిటీ శాస్త్రము, శాస్త్రములో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితములను బ్రీటను, అమెరికాలలో యెక్కువగా ప్రవేశపెట్టలేదు. ఈ శాస్త్ర ఫలితములను ప్రమాణముగా తీసికొనిసంఘ నిర్ధానములో చాలా మార్పులు కలిగినాయి. జర్మనీలో యీ శాస్త్రమునందు చాలా అభిమానముగలదు. ఈ శాస్త్రపరిశోధనా ఫలితములను ప్రమాణముగా తీసి

కొనే యూదులను బయటకు వెళ్ళగొట్టమని జర్మనుప్రభుత్వము అంటున్నారు. జీవితపద్ధతులలో జరిగిన మిగిలిన మార్పులకును యీపరిశోధనా ఫలితములే ఆధారమంటున్నారు. రోగములు వంశానుగతముగా వచ్చునని, రాబోయేతరములవారిని యీ రోగముల నుండి కాపాడవలెనంటే స్త్రీలు కొంతమంది పురుషులు కొంతమంది ఫలద తతలేకుండా చేయబడినారు. జీవశాస్త్రమును ప్రధానముగా తీసికొనే యీ శకుల నన్నిటినీ చేస్తున్నామంటున్నారు.

ఇప్పుడు జరిగే ఐదులన్నిటికీనీ సరియగు శాస్త్రాధారము లేదని అవలసివచ్చినందుకు చాలా విచారపడుచున్నాను. బ్రిటనులోని జాతీయ మహిళాసంఘమువారు లోపభూయిష్టమైనవారిని ఫలద తత లేకుండా ఆపరేషను చేయుటకు తీర్మానించినారు. డెక్కరు-మొదలగు ప్రాంతములలో యీ తీర్మానము అమలులోనున్నది.

మానవదేహములు చాలా ప్రియమగుటచే యీ పరిశోధనలను మానవదేహములమీద చేయుటకు వీలులేదు. నోహా, వాయూ, లేని జంతువులమీద యీ పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి. ఈ ఫలితములను మానవదేహములమీద ఆరోపింప చేస్తున్నారు. మిగిలిన వారందరును అనుకొనినట్లు యీ శాస్త్ర నియమములు మానవులకు సంబంధించినంతవరకును అంత తికమకగా లేవేమోననవలసి వస్తుంది.

శాస్త్రము అపారమగుటవలన యీ శాస్త్రములో యెక్కువగా పరిశోధనలు జరగక పోవుటవలనను యీ భాగములో మనము చేయు తీర్మానములును, అవలంబింపబోవు విధానములును సత్యమునకు అనుకూలముగా

ఉండవేమో ననవలసినవస్తుంది.

ఈపుస్తకమును రెండుభాగములుగా వ్రాయు
వలెనని ఆంధ్రభాషా మొదటిభాగములో
ప్రకటించుటకు సంబంధించిన మర్మశాస్త్ర
విషయములను విపులముగా వ్రాస్తాను.
ఈమర్మశాస్త్రము విషయములను గూర్చి
ఉండవేమో భాగములో వ్రాస్తాను.

నానిర్ణయములు చాలామందికి వెగటుగా

తోచవచ్చును: లోపభూయిష్టముగా కనబడ
వచ్చును. నావాదనలో యెచ్చట లోపములు
ఉన్నవో తెలియపరిస్తే వాటిని సవరించు
కొనుటకు సిద్ధముగానున్నాను. నేను వ్రాసి
నదే యదార్థమనియు, మిగిలినవన్నియు అస
త్యములనియు నేను చెప్పదలచుకొలేదు.
వాదనలోని సత్యాసత్యములను కాలమే నిర్ణ
యిస్తుంది.

టీకాలనిర్బంధము తొలగవలెను

నాళం నుకీలమ్మ

టీకాల నిర్బంధ విధానమును ప్రజలపట్ల
తొలగించవలసిన దనియు అందరి ప్రజల
ఎడల తొలగించుటకు గవర్నమెంటువానికి
వీలులేనిఎడల ప్రకృతి వైద్యముచేయువారికి
హోమియోపతి వైద్యము చేయువారికి
ఈ రెండు వైద్యములు చేయువారి పట్లనైన
నిర్బంధ విధానము తప్పక తొలగించమనియు
టీకాలు వేయించుకొనినవారు ఊరివెలవలకు

వెళ్లక ఉండు విధానమును తొలగించమని
తూర్పుగోదావరి జిల్లావారము అనగా రామ
చంద్రపురము, అమలాపురము, రాజమహేంద్ర
పురంనుంచి కొన్ని సంతకములుచేసి ఆరోగ్య
మంత్రిగారికి, ప్రధాన మంత్రిగారికి మొదల
రాండంపంపియున్నాము. గనుక అందరునుకూడ
ఆ సంగతిగురించి శ్రద్ధతీసికొనవలెనని కోరు
చున్నాము.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ

1947 ఏప్రిల్ నెల జమ ఖర్చు లెక్కలు

జమలు:- వెనుకటి నెల నిలువ 104-7-1, ప్రకృతిపత్రిక 128-8-0, పుస్తకాలు 3-2-0 ఇంటిఅద్దెలు రూ 12-0-0.

పేపరు అమ్మకం 878-15-2, గాంధీకోఆపరేటివు బ్యాంకు 1800-0-0 వెరళి 2117-0-3.

ఖర్చులు:- ప్రకృతి పత్రిక 14-0-3, నోకర్లు 26-8-0, సాదరు మిసలేనియన్ షేషనరీ 3-14-0 జనరల్ పోస్టేజీ
2-6-9 అచ్చుపనికి 578-15-2 బ్లాకులు 10-0-0 పుస్తకముల ప్రకటన 3-2-0 నిలువరొక్కము 1442-10-1
వెరళి 2117-0-3.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, ఊనేజు.

ప్రకృతి చికిత్సాలయం - నెల్లూరు.

చికిత్సాలయవ్యవస్థాపకులు:- డాక్టరు వి. నాగేశ్వరరావు గారు, డి. ఏ.

ప్రకృతి రమణీయమగు పెన్నానదీతీరమున నిది నెలకొనియున్నది. చుట్టును ఫలారమములును, పూలవనములు,
కానడ, నది గతవు. పలుతెగల ప్రకృతి చికిత్సా విధానముల మూలమున సమస్తవ్యాధులు నివారించబడుచున్నవి.

వివరములకు:- ఆరోగ్య సదనము.

నవలాభ్యుత్పాదాలు - నెల్లూరు.



సచిత్ర సహజ పైద్య మాన పత్రిక

జూలై
1947
విడివత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక



రెండుబొట్లు	...	193
మాయనెయ్యి	C. P. BROWN ...	201
ప్రజాధనుభాగ	MEMORIAL LIBRARY ...	203
హెరిడిటీ	No - 44	205
(మనస్సు - చ)భావము	Date	208
టీకాలవలన కలుగు ప్రతిఫలములు	...	211
మానవులు మాంసభక్షకులు కారు	...	218
దేశాభ్యుదయానికి పునాది	...	221
సైకోపతి	...	221
శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము	...	223
	వారికనివేదిక.	223

ప్రత్యేక చిత్రాగ్రంథములు

[illegible]

ప్రకృతి వేనుకటి సంపుటములు

ప్రక్కతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రక్కతి 16వ సంపుటము	శల	140
ఒక్కొక్కటి	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28		
ప్రక్కతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	శల	300
ఒక్కొక్కటి			
శల			
300			

పోస్టల్ ప్యాకింగు అవసరము.

వారకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ఉత్తమ, విజ్ఞాన.

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 29

బెజవాడ, మార్చి 1947

సంచిక 7

రెండు బొట్లు

కొ. క.

మాధవరావు ఆపిల్లవాణ్ణి చూస్తూనే లోపలకు రానా నున అన్నాడు. శేషచలం లోపలకు వచ్చాడు, సాయంత్రానికి మాధవరావు శేషచలంను బజారుకు తీసికొనివెళ్ళి నాలుగు జతలు దుసులను కుట్టించాడు. మాధవరావు కృష్ణలీలలో కంసుని వేషము వేసేవాడు. కంసుడి వేషమంటే చాలా నుది అభినయించినట్లు కాకుండా అదొక విధమగు మార్దవముతో అభినయించేవాడు. రసికులె నవాళ్ళు ఆ కంసు వేషము బాగా ఉన్నది. ఎంతో లోతైన సభావాలు అభినయిస్తున్నాడనేవాళ్ళు. మామూలు జన మాత్రము కంసుడంటే ఎంతపటాటోడముగా ఉండాలి. ఇదేమి కంసు వేషమనేవాళ్ళు. భారతీ సమాజము నాటకాలంటే ప్రజలు తండోప తండాలుగా వచ్చేవాళ్ళు. హాల్లో చోటు ఉండేది కాదు. కొంతమంది మధ్యాహ్నము లోపలనే తమ టికెట్లను కొనుక్కునేవాళ్ళు. పొరుగువారు ఒకటి రెండు రోజులు ముందుగానే టికెట్లు రిజర్వ్ చేయించుకొనేవాళ్ళు. కృష్ణలీలనాటకపురోజు వచ్చింది. శేషచలం రెండో కృష్ణుని వేషం వేశాడు. సభికులు చాలా మెచ్చుకొన్నారు. రావుసాహెబ్ చిదంబర దాస్ నూరురూపాయలు పెట్టి బంగారు పతకము చేయించి యిస్తానన్నాడు. ఆ సంగతి అడ్వకేటు కొండయ్యవంతులు నాటకము ముగిసేముందు సభికులకు వెల్లడించాడు.

సభవారితరఫ్ఫున కృష్ణలీల మరొక సారి వృద్ధిగాలని కోరాడు. సమాజకులు కూడా ఒప్పుకొన్నారు. అభ్యుదయ పరంపరాభివృద్ధిగా శేషచలం బహుమతుల పొందుతూ సారంగధరలో దాసి, చిత్రశశి, యములో భారతి, శాకుంతలలో శార్గరవుడు, హరిశ్చంద్రలో మంత్రీ వేషాలు వేశేవాడు. ఎన్ని వేషాలు వేసినా శేషచలంకు తృప్తి కలిగేది కాదు. తాను రాజు వేషం వేయాలనే కోరిక ఉండేది. మాధవరావు కూడ పుత్రవాత్సల్యముతో శేషచలానికి పాటలు పద్యాలు నేర్పుతూ ఉండేవాడు. హిజ్ మాస్టర్సు వాయిస్ కంపెనీ వారు అప్పటికి బాల గంధర్వ సంగీతాన్ని రికార్డు చేసి వ్యాప్తిలోకి తెస్తున్నారు. తాను కూడా బాల గంధర్వ లే పాడాలని శేషచలం ఉవ్విళ్ళూరు తుండేవాడు. ఆపేట్లు దగ్గర పెట్టుకొని ఆపాటను అనుకరించటానికి శక్తిని ధారపోసేవాడు. గొంతులో అకారము ఒదిగేది కాదు. చలికాలములో తెల్ల వారు ఝామున నీళ్ల కుండ చేతులో పట్టుకొని ఆచలికి ఒణుకుతూ సంగీతము పాడేవాడు. కొన్ని నెలలు ఇట్లు సాధిక చేసేటప్పటికి గొంతులో అకారము బాగా ఒదిగింది. నాటకములో ఏదన్న వేషము వేసినా పిట్ట కొంచెము కూత ఘనంగా ఉండేది. మాధవరావు

పాటలన్న మిగిలిన పాటలన్న అపాటముందు వెలవెలపోయేవి. మిగతా వేషగాళ్లందరూ శేషాచలం లేచిపోతే బాగుండును అనుకొనే వాళ్లు. సమాజాధ్యక్షునిలో అతఃమీదచాడీలు చెప్పేవారు. మాధవరావు అండ ఉన్నది గనుక అతను ఎట్లాగో నెక్కుకువస్తూ ఉండేవాడు. ఒక రోజున మాధవరావు అన్నాడు, "నీకు రాజువేషము వేస్తే సంగీతమంతా వచ్చింది, నీ అభినయము ఎంతో లోతుగా కూడా ఉంటుంది, నీకు రాజు వేషము నేర్చి నేను రిటైరు అగుదామనిపించింది, అయితే నీవు ఆడదానివల్లే ఆ గంధర్వ బాణీ నేర్చుకొన్నావేమిటి? బాణీకి తగినట్లే నీవు యెన్నాళ్లు చూచినా సన్నగా ఉంటివాయెను. రాజువేషము స్టేజీకి నిండుగా ఉండవద్దా అని ఆలోచిస్తున్నాను" అని ఒకరోజున శేషాచలం కనబడకుండా పోయినాడు. ఒకటి, రెండు సంవత్సరాలు ఎవరికీ కనుబడనే లేదు.

మాధవరావు రోజూ సాయంకాలం పూట రైలుస్టేషన్ వైపు పోతూ వెళ్లేవాడు. శేషాచలం కనబడ్డాడు.

శేషాచలం యిత పెద్దనాడు యెప్పుడైనాడా అనుకొన్నాడు మాధవరావు. ఈ రెండేళ్లు యెక్కడ ఉన్నావు అన్నాడు. శేషాచలం యీ క్రింది మాటలు చెప్పాడు - రాజువేషానికి తగిన దేహసౌష్ఠవము నాకు లేదని మీరు చెప్పేటప్పటికీ నేను కొద్దిగా కనరత్ చేస్తూ ఉండేవాడను. మాకసంత్ గురువు ఖాచిన్ సింగ్ ననొక పెద్ద పహిల్వాన్ చేయాలనుకొనేవాడు. నా దేహములో పెరిగే లక్షణము లున్నాయనేవాడు. నేనాయన ధగ్గరకు పోయి నన్ను పహిల్వాన్

చేయాలింది అన్నాను. బాచిన్ నన్ను చిదంబరదాస్ ధగ్గరకు తీసుకొని వెళ్లాడు. నా సంగతింతా చెప్పాడు. చిదంబరదాస్ ఈ రెండు సంవత్సరాలు నా తిండి ఖర్చులు భరించాడు. పాలు, సీయబాదం కాయలు, పళ్లు ధాన్యముగా వాడేము. పొద్దున రెండుగంటలు, సాయంకాలము రెండు గంటలు వ్యాయామము చేసేవాణ్ణి నేను కనరత్ చేసేచోట హెర్ క్యులెస్, శాండ్స్, రామమూర్తి, రామజోగారావు మొదలైన వార్ల ఫోటోలు ఎన్నాజ్చేసి పెట్టుకొనేవాణ్ణి. నేనుకూడా వారంతవాణ్ణి కావలెననే తపించేవాణ్ణి. ఇప్పటికీ నితీకివచ్చాను. మీదము ఉంటే నే నింకా బాగా తయారై పహిల్వానగుతాను. ఇప్పుడుకూడా రోజుకు నాలుగు గంటలు సంగీతము సాధన చేస్తున్నాను అని చెప్పాడు.

అప్పటికి మాధవరావుగారి యింటివద్దకు చేరుకున్నారు. అప్పుడు మాధవరావుగారి కోరికమీద అక్కడ ఉన్న డబుల్ రిమ్మ ట్రోకుకుడు హార్మనీ శుభ్ర చేసుకొని శేషాచలం శంకరాభరణం, కళ్యాణి, భైరవి మూడు రాగాలు శ్రావ్యముగా ఆలాపన చేశాడు. మాధవరావు మెచ్చుకొన్నాడు.

శేషాచలం అప్పుడప్పుడు మాధవరావు యింటికి వస్తూపోతూ ఉండేవాడు. శేషాచలం కన్నాటకబాణిలో మంచి పాటలు, పద్యాలు మాధవరావుకు వినిపిస్తూ ఉండేవాడు. ఒకరోజున మాధవరావు అనుకొన్నాడు శేషాచలం రాజువేషము వేస్తే చాలా బాగుంటుంది అని.

ఆంధ్రపత్రిక మొదటి పేజీ కుడివైపు క్రింద

మూల ఒక ప్రకటన పడింది. అందు ఇట్లు ఉన్నది. మద్రాసులోని విక్టోరియా పబ్లిక్ హాలులో శారద నాటక సమాజమువారు శాకుంతల ప్రదర్శిస్తారు. రాజు - శేషచలం గారు, శకుంతల - వెంకటాద్రి, కణ్వుడు - సుబ్బయ్య, విదూషకుడు - సూరిరాజు, అన్నీ కొత్తపేజీ.

చాలా రోజులనుండి మద్రాసులో తెలుగు నాటకాలు ఆడేవారు కనబడంట్లా. అన్నీ అరవ నాటకాలే. ఎవరెవరో భాగవతార్లు నాటకములో వేషాలు వేసేవారు. ఒక పాటకచేరి వలే తయారయ్యేది. తెలుగు వారు వచ్చి నాటకము వేస్తున్నారనేటప్పటికి తెలుగువారు, అరవవారు హాలు నింపేశారు. నాటకముచాలాబాగున్నది. సంగీతానికి సంగీతమూ ఉన్నది. అభినయానికి లోటులేదా యెను. రాజువేషగాడు తీర్చి శిల్పిమలిచిన సువర్ణ విగ్రహముమల్లే ఉన్నాడు. శాకుంతల ములో ఉండవలసినరాజు ముసలిబడుగు కాకుండా వయస్సువాడు కావడము క్రిజల బాగా ఆకర్షించింది. శకుంతలవేషిన వెంకటాద్రికూడా చిన్నవయస్సువాడే. సుబ్బయ్య ఉత్తరవయస్సులోవాడు కావడము బాగా అతికిఉన్నది. చెన్నపట్నములో వరుసగా ఇరువై నాటకాలాడారు, శారదా నాటక సమాజమువారు. హిందూపత్రిక ఆర్టుసప్లి మెంటులోకళావిషయమైనభాగంలో శారదా నాటకసమాజమువారిని స్తుతిస్తూ (కళా సంపాదకుడు) ఆర్టు ఎడిటరు పెద్దవ్యాసము వ్రాశాడు. అతడు అది పడినప్పటినుండి భాగ్యవంతులుగానుండి తెలుగువారు శేషచలమునకు వచ్చినా బహుమతినిస్తే తమ

కది గౌరవముని అనుకొన్నారు. కలువల కణ్వున్ శెట్టిగా రొకసారి, నాగేశ్వర రావువంతులు గారొకసారి, శారదాసమాజమువారికి టీ పార్టీలుయిచ్చారు. విక్టోరియా పబ్లిక్ హాలులో జరిగిన ఆంధ్రమహాసభలో రామేశ్వరవంతులు గారు ప్రిసైడ్ చేశారు. శేషచలమునకు ఒక బంగారుకిరీటము బహుమతిచేశారు.

శేషచలం నటకలోకలలో ఎంతమేర ప్రఖ్యాతులు గడించినా అతను ధనహాపముగా ఏమీమిగుల్చుకోలేక పోయినాడు. అప్పటికే అతనికి ఇరువం యేండ్లు దాటిపోయినాయి. శేషచలంకు త్రాగుడు, వ్యభిచారము మొదలగు దురభ్యాసములు లేకపోయినా నాటకాల్లో వేషాలు వేసేవాని ప్రవర్తనలమీద అనుమానము ఉండుటవలన అతనికి పిల్లనిస్తానన్నవాళ్లే లేరు.

మాధవరావు శేషచలం ఖ్యాతి పత్రికల్లో చదివి సంతోషించాడు. రెండు మూడు సార్లు చెన్నపట్నం వెళ్లి నాటకాలు చూచి శేషచలాన్ని బాగా ప్రోత్సహపరచి యింటికి తిరిగివచ్చాడు. ఎక్కడైనా పిల్లనుచూచి శేషచలానికి పెళ్లిచేద్దామని గట్టిగా సంకల్పించాడు. తెనాలిలో 13,11 వయస్సుగల యిద్దరు ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. ఆ పిల్లల విషయమై ఆ తల్లి శ్రద్ధతీసుకోవడము లేదు. వేరే బంధువులు లేరు. ఎవరైనా మంచి వరులు దొరికితే తాము వారిని వివాహమాడుతామని ఆ పెద్దపిల్ల చెప్పింది. ఈ సంగతి మాధవరావుకు తెలిసింది. ఒక రోజున పెళ్లి చూచాడు. పిల్లలు బాగానే ఉన్నారు. తల్లి వివాహ ఖర్చులు ఏమీ పెట్టుకోలేదు. ఈ బిడ్డలనే కష్టముమీద

పోషిస్తోంది. పెళ్లి అన్న పుఖర్పు కూడా వరుడే భరించాలి. మాధవరావు ఈసంగతులన్నింటికీ ఒప్పుకొన్నాడు. భారతసమాజములో కృష్ణమూర్తి అనే నటుడు ఉన్నాడు. ఆతనికి 23 సం. శ్రావ్యముగా పాడుతాడు. అకూరుడు, విదురుడు, సుబద్ధి, కణ్వుడు మొదలైన చిన్న పాత్రలను చక్కగా అభినయిస్తాడు. డబ్బు దులాబీ చేసుకోడు. కొద్దిలో డబ్బు మిగుల్చుకొంటాడు. బీడీ అన్నా తాగడు. కృష్ణమూర్తికి పెద్దపిల్లను, శేషాచలానికి రెండోపిల్లను ఇచ్చి మంగళగిరి కొండమీద వివాహముచేశారు. బెజవాడలోని భారత సమాజమునకు పోటీగా శారదాసమాజము నాటకములు వేస్తోంది. భారతసమాజమునకు అయిలాపురంజమిందారుగారు పెట్టుబడి పెట్టేవారు. శారదాసమాజమునకు చిదంబర దాస్ గారు అధిపతి. ప్రజలు రెండునాటకాలకూ వస్తూఉండేవారు. ఏనాటకము చూచినప్పుడు ఆనాటకమే బాగున్నదనేవారు. కొంతమందిమాత్రము శేషాచలం నాటకము బాగున్నదనేవారు. మరికొందరు మాధవరావు నాటకం బాగున్నదనేవారు. వీరు మాత్రము అభిప్రాయం మార్చుకొనేవారు కారు.

భారతసమాజములో నుండి కృష్ణమూర్తి శారదా సమాజములోనికి వెళ్లిపోయినాడు. ఒకేయింటిలో కృష్ణమూర్తి, శేషాచలం ఉండేవారు. మొదటలో పూటకూర్చింటిలో తిన్నా కృష్ణమూర్తి భార్య శారద కాపరానికి వచ్చినతరువాత వారు వేరేయిల్లు తీసికొని ఉండేవారు. శేషాచలం భార్య లలితాంబకూడా అప్పుడు శారదదగ్గరే ఉండేది.

లలిత పెద్దమనిషీ అయి నిషేక మైనతరువాత శేషాచలం, కృష్ణమూర్తి, వేరే వేరే యిల్లు అద్దకుతీసికొని ఉండేవారు. నగరాలతోను, కనరత్తోను తిరుగుతూ ఉండేవాడు గనుక శేషాచలం కొంతపేటలోను, కృష్ణమూర్తి గవర్నరుపేటలోను ఉండేవారు.

ఒకరోజున సాయంత్రము శేషాచలం ఆనకట్ట మీదకు పికారుకు వెళ్లి సంగీతము పాడుకుంటూ కూర్చోంటే చీకటి కడింది. వస్తూ ఉండగా దోవలో 18 యేండ్ల బాలిక సర్వావయవ సౌష్ఠవము గలిగింది ఆనకట్ట మెట్ల మీద ఎదురుగా నుంచొన్నది. ఎట్లు తప్పుకొంటే అటే జరుగుతోంది. శేషాచలం ఏమిటిది అన్నాడు. మా యింటికి రండి ఒకసారి అన్నది నీవు యెవరనుకొంటున్నావో నేను శేషాచలం. నేను నీయింటికి వచ్చేరకపువాణ్ణి కాదు అన్నాడు. నా యింటికి వచ్చేటందుకు శేషాచలమే కావాలి. మరొకరు అసలే అక్కరలేదు అన్నది. నీవు యేమనుకుంటున్నావో నీ ఆశ నెరవేరేది కాదు అన్నాడు. నెరవేరని కోరిక కోరను. కోరిన కోరిక నెరవేరేదాకా వదలను ఇది నా స్వభావమని గట్టిగా కావలించుకొంది. అంత బలశాలికి ఆవిడపట్టు వదలించుకొనేటప్పటికి చెమటపోసింది. అయితే మళ్ళీ కావలించుకొంది. ఈసారి వీపుమీద నాలుగు కొట్టి మరీ వదలించుకొన్నాడు. నీయంతట నీవే నా యింటికి వస్తావులే అని వెళ్లిపోయింది.

శారదాసమాజములో వీరాస్వామి ఫిడేలు వాయించేవాడు శేషాచలముతోబాటు వీరాస్వామి కూడా అప్పుడప్పుడు ఆనకట్టమీదకు

మికారుకు వెళ్లేవాడు. వీరాస్వామి, శేషచలం వచ్చేటప్పుడు కనకదుర్గ సందునుండి కొత్త గుళ్ల మీదుగా సామా రంగం మేడపక్కగా శేషచలం కొత్తపేట వెళ్లేవాడు. వీరాస్వామి కొత్తగుళ్ల దగ్గరనుండే ఒక సందు పోయే వాడు. అతని యిల్లు అక్కడ వస్తూ, పోతూ ఉండేటప్పుడు వీరాస్వామి, శేషచలానికి ఎప్పుడైనా కాఫీగానీ, టీగానీ యివ్వడము కద్దు. ఎందువల్లనోగానీ, వీరాస్వామి యింట్లో కాఫీగానీ, టీగానీ త్రాగినతరువాత శేషచలం లానికీచాలా సేవటివటకు హుమారుగా ఉండేది. తనయింటి దగ్గర త్రాగితే అంత హుమారు వచ్చేదికాదు. ఒకరోజున శేషచలం వీరాస్వామిని అడిగాడు-మీయింట్లో కాఫీ పొడుము ఎక్కడ తెస్తావన్నాడు. వీరాస్వామి చాలా అమాయకంగా, కాఫీ పొడుము మామూలు కాఫీ పొడుమేలండి. కాఫీ తయారుచేసిన తరువాత మూడు కత్తుల బ్రాందీ రెండు బొట్లు అందులో వేస్తాము అన్నాడు.

శేషచలం, తరువాత చాలా రోజుల దాకా వీరాస్వామియింటికి పోలేడు. ప్రతిరోజూ అతని జిహ్వ వీరాస్వామి యింటికి పొమ్మని ప్రోత్సహించేది, మనోబలము, దేహబలము వారించేవి.

కృష్ణాపుష్కరం వచ్చింది. శారదా సమాజమువారు, భారతీ సమాజమువారు ప్రతి రోజూ నాటకాలు వేస్తున్నారు. ఒకరోజు సాయకాలమేతే మరొకరాజు రాత్రిపూట నాటకము. ఈ విధముగా పండ్రెండు నాటకాలు ఆడారు. బాగా డబ్బుకూడా వచ్చింది. చిదంబరదాసు సమాజకులకు ఈయవలసిన జీతాలు ఇచ్చి రెండు నాటకాలలో

వచ్చిన నికరాదాయాన్ని సమాజకులకు తరతమ భేదాల్నిబట్టి బహుమతిక్రింద ఇచ్చేవాడు.

ఆ సంవత్సరము భాద్రపద మాసములో బాగా వర్షాలు కురిసినాయి. శేషచలానికి జ్వరము వచ్చింది. ఏవేవోమందులు ఇచ్చారు. జ్వరము నయమైంది. ఎక్కడలేని నిస్సత్తువా వచ్చింది. ఏమిచేసినా ఆ నిస్సత్తువపోలా. ఒక రోజున డాక్టరు అన్నాడు. నీవు కొన్నాళ్లు పాటు మూడు కత్తుల బ్రాందీ కాఫీతో పుచ్చుకొంటూ ఉండు అని. శేషచలానికి ఈ విషయము ఇదివఱకే తెలుసు. డాక్టరుకూడా ఆజ్ఞాపించాడాయె. ఇతను అలవాటు చేశాడు. జ్వరమునయమైన తరువాత నిస్సత్తువ ఎన్నాళ్లుంటుంది. క్రమముగాబలము వచ్చింది. అది బ్రాందీవలన వచ్చిందనుకొన్నాడు పాపము శేషచలం. క్రమముగా మితినిపెంచాడు. నాటకాల మీద డబ్బు వస్తున్నదాయె. బ్రాందీ సీసా చెల్లగా సీసా తెప్పించేవాడు. మొదటలో ఇదేదో మందు అనుకొన్నది లలితాంబ. ఆ త్రాగే వస్తువేదో తెలిసిన తరువాత త్రాగవద్దని బ్రతిమాలింది. ఒకప్పుడు బయటకు వెళ్లిపోయేవాడు. ఒక్కొక్కప్పుడుకొట్టి ఒళ్లు తెలిసినతరువాత పశ్చాత్తాపపడేవాడు.

ఒకరోజున భార్యను కొట్టి బయటకు వెళ్లిపోతున్నాడు శేషచలం. త్రోవలో ఎదురుపడ్డాడు వీరాస్వామి. ఎక్కడకన్నాపోదాము పదా అన్నాడు శేషచలం. వీరాస్వామికి అర్థమైంది. అతన్ని వెంటపెట్టుకొని తీసుకొని వెళ్ళాడు.

శేషచలానికి మెలకువ వచ్చేటప్పటికి ఉద

యము 8 గంటలైంది. ఒకవైపున బూజు వేళ్లాడుతోంది. ఒక యెత్తైన కవచమంచము మీద తాను పడిఉన్నాడు. ఎడమచేతితో టిఫాయి తీసికొని మంచముదగ్గర టిఫాయి వేసి కుడిచేతిలోనున్న కాఫీపిల్లరును టిఫాయిమీద పెట్టి పాలు, పంచదార తీసుకొని వచ్చేటందుకు లోపలకుపోయిందాసుందరి. ఆమనిమీ యెవరో గుర్తుతెచ్చుకొందామని శేషాచలం ప్రయత్నంచేశాడు. పొంగిఆరిపోయిన అతని మొదడులో ఆసుందరి యెవరో జప్తికెరాలేదు. ఆమె కాఫీ, పాలు, పంచదార కలిపియిచ్చింది. ఆవేడికాఫీ గొంతు దిగినకొలదినీ ముసిలి గుట్టము కొరడాదెబ్బకు కదలినట్లు అతని మొదడు మెల్లగా పనిచేయ నారంభించింది. తాను తప్పత్రాగి భార్యను కొట్టుటజాపకమున్నది. కానీ తానిచ్చటకు ఎప్పుడువచ్చినో స్ఫురించలేదు. ఎంత ప్రయత్నించినా ఆ తరువాత జరిగిన విషయాలలో ఒకటికూడా అతనికి జప్తికెరాలేదు. ఆసుందరి వంకతిరిగి-నన్నిచ్చటకు ఎవరుతెచ్చారు, అన్నాడు. ఆమె కొంటేగా నవ్వుచు విలాసముగా దగ్గరకు వచ్చి అట్లా అడుగుతున్నారేమి? మీఅంతట మీరే వచ్చారు అన్నది. నీవెవరవు అన్నాడు. నేను సుందరిని అన్నది. సుందరి అన్నది విశేషణమో విశేష్యమో అతనికి బోధపడలేదు. రెండూ నిజముకావద్దు ననుకొన్నాడు. ఇది యే పేట? అన్నాడు. నాకూ యే పేటో తెలియదు, క్రొత్తగుళ్లకు సమీపముగా నున్నాయు అన్నది.

క్రొత్తగుళ్ల అనేపేరు వివరముతోడనే వీరాస్వామి తన్నిచ్చటకు తెచ్చినట్లు జాబకము వచ్చినది. ఆ వీరాస్వామి నీ కేసుగులాడుకీ

అన్నాడు. ఏవీరాస్వామి అన్నది. నన్నునీ యింటికి తెచ్చిన వీరాస్వామి అన్నాడు. అతనికి ఆమెకంటిలో ఏదోసంకోచము స్ఫురించింది. మంచముదిగి యింటికి వెళ్లెపోయినాడు.

తరువాత ఎన్నో రోజులు ప్రయత్నము చేశాడు త్రాగుడు మానడానికి. మానలేక పోయినాడు భార్యను కొట్టకుండా ఉండటానికి చాలా ప్రయత్నము చేసేవాడు. త్రాగుడు మితి తగ్గినపుడు భార్యను కొట్టనే కొట్టేవాడు. వ్యభిచారము కూడా అభ్యాసమై పోయింది.

ఒకరోజున ఆ సుందరి ఆనకట్ట మెట్లమీద ప్రతిజ్ఞ చేసిన స్త్రీయేనని అతనికి తెలిసినపుడు ఆమె ప్రేరేపణ వలననే వీరాస్వామి తనను త్రాగుడులోనికి దింపాడని ఆ సుందరిని అసహించుకొని తిట్టి తన్ని తేచివచ్చాడు. తిరిగి ఆమె ముఖము చూడలేదు. అంతటితో అతనికి వ్యభిచారము ఆగలేదు. బలశాలిగా నుండుట చేత, ఇంకా కసరత్ చేస్తూ ఉండుటచేత సుఖవ్యాధులు అతనిని త్రోక్కివేయలేదు. సన్న సన్నగా అతనిని బాధిస్తూ ఉండేవి.

కృష్ణమూర్తికి తెలియకుండా తన దురలవాట్లను కష్టిపుచ్చుకొనేటందుకు శేషాచలం చేసిన ప్రయత్నము ఫలించలేదు. మొదటలో నెమ్మది నెమ్మదిగాను, తరువాత పరుషంగాను కృష్ణమూర్తి శేషాచలంను మందలిస్తూనే ఉండేవాడు. కృష్ణమూర్తి భక్తుడు. అతనికి దైవభీతి తప్ప మనుష్యభీతి ఉండేది కాదు. అందువల్లనే అతడు శేషాచలంను ధైర్యముగా మందలించ గలిగేవాడు. ఇంకొకరు అట్లా మందలించి ఉన్నట్లయితే శేషాచలం

ఊరుకోనూ ఊరుకోడు. కృష్ణమూర్తిని చూస్తే అతను పిల్లి అయిపోయేవాడు.

రెండు సినిమా కంపెనీలవారు ఒకేసారి చిత్ర నళీయమును ఫిలిం తీర్చా మనుకొన్నారు. రెండు కంపెనీలవారు బొంబాయిలోనుండి, తెనుగు దేశమునుండి నటుల పిలిపించు కొన్నారు. మాధవరావు ఒక కంపెనీకి కథా నాయకుడుగా కదిరాడు. ఆ నాటకము మొత్తానికి అతనికి అయిదువేలు ఇస్తారు. రెండవ కంపెనీవారు తనకు 5000 ఇస్తామన్నా శేషాచలం మొదట్లో ఒప్పుకోలేదు. ఏరరావువ స్వామి అనే యింకో నటుణ్ణి తీసుకొన్నారు. ఈ సంగతి తెలియక శేషాచలం భార్యతో కూడా బొంబాయి వెళ్లాడు. అప్పటికే కృష్ణ మూర్తి ఏరరావువ స్వామి ప్రక్కన వేషానికి ఒప్పుకొన్నాడు. శేషాచలం కృష్ణమూర్తి ఉన్న బస్లోనే దిగాడు. అన్ని పాత్రలు కుదిరిపోయి నాయనీ, శేషాచలానికి యేమీ వసతిలేదని చెప్పాడు. అయినా మర్నాడు డైరెక్టరుతో ఒకసారి కలిసి మాటలాడుదా మన్నాడు, వెళ్లి మాటలాడారు. డైరెక్టరు వెక్కరి కొ క్కిరలాడాడు. శేషాచలం నిరాకరించి మాట లాడాడు. సూటిగా కృష్ణమూర్తి మకాముకు వచ్చేశాడు. లలితాంబతో ఇంటికి పోదా మన్నాడు. ఇద్దరుకలిసి విక్టోరియా టెర్రినస్ కు వచ్చారు. రెండు సెకండుక్లాస్ టిక్కెట్లు కొన్నాడు. రైలులోకుర్చొన్నారు. తెల్లవారినా వారిద్దరకూ మెలకువరాలేదు. తొమ్మిది గంటలవేళ ఎవరో ప్రయాణీకులు లోనికి వచ్చి బలవంతానలేపి కూర్చో పెట్టారు. అతనికి స్మృతి తెలిసేటప్పటికి బ్రంకుపెట్టలేదు. అందులోనే టిక్కెట్లు, నూరు రూపాయల

నోటుకూడా ఉన్నవి. ఇంతలో టిక్కెట్లు కలె క్టరువచ్చి టిక్కెట్లు చూపమన్నాడు. శేషా చలం పిచ్చివానివలెనే చేతులు తిప్పాడు. భార్యాభర్తలనిద్దరను రైలుదింపారు ఇద్దరు పోలీసులు వెంట తీసుకొని వెళ్తున్నారను. శేషాచలం బొంబాయికి వచ్చినసంగతి బాల గంధర్వకు తెలిసింది. ఆచూకులు తీసుకొని కృష్ణమూర్తి మకాముకు వచ్చేటప్పటికి శేషాచలం వెళ్లి నట్లు తెలిసింది.

కృష్ణమూర్తితో సంప్రదించగా శేషాచలం సినిమా డైరెక్టరుతో తగూతడి లేచిపోయి నట్లుచెప్పాడు. బాలగంధర్వ అన్నాడు నేవతని పాట ఒకసారి పునహాలో విన్నాను. అతను మంచిలైన ఏరుకోలేదు. పాటకుడుగా ఉంటే యెక్కువ సంపాదించేవాడన్నాడు. నాతో నాలుగు పాటకచేరీలు కంట్రాక్టుచేస్తే అయిదువేలు ఒళ్లోపోసి వంపించేవాడనే అన్నాడు. ఎన్నిస్తేషనులకో బాలగంధర్వ టెలిగ్రాము ఇప్పించాడు. జవాబులేదు.

శేషాచలంను ఏస్తేషనులో దింపాలో ఆస్తేష ను కే బెల్గాం లో నాటక మూడి యింటికివస్తున్న నరసింహారావు టూపు వచ్చింది. శేషాచలం దీనుడై రెండవతరగతి ప్రయాణీకుల గదిలో ఉండుట చూచి నర సింహారావు ఆశ్చర్యపోయినాడు. అతనిభార్య వల్ల సంగతంతా తెలుసుకొని అతను ఆంధ్ర దేశములో పెద్ద నటుడని బొంబాయినుండి వస్తూ దొంగలమోసము వలన పెట్టె డబ్బు, టిక్కెట్లు పోగొట్టుకొన్నాడని బెజవాడవఱకు తాను రైలుచారి చెల్లిస్తానని చెప్పి ఒప్పించాడు. స్టేషన్ మాషరు బాలగంధర్వ యిచ్చిన తంతిని శేషాచలానికి అందచేశాడు.

శేషాచలం మాటలాడలేదు. కృష్ణ స్త్రీ మాత్రము కార్చాడు. అతనికి అప్పటికే మతి పోయింది. బాలగంధర్వకు నరసింహారావు తిరుగు తంఱినిచ్చాడు.

బెజవాడ చేరినతరువాత అతనిభార్య అతని స్నేహితులను పిలిపించింది. వారు చిదంబర దాస్‌కు ఈ సంగతి తెలియచేశారు. చిదంబరదాస్ ఎన్నో వైద్యాలు చేయించాడు. కానీ ఉపయోగించాలా. వైద్యుడు చెప్పినట్లు ఆతడు సారాయి, వ్యభిచారము, మానివేశాడు. చివర చివరకు కాఫీ కూడా తాగేవాడు కాదు. నియమితమైన జీవితము అలవాటు చేసుకోవడమువల్ల అతని మతి భ్రమ చాలవఱకు తగ్గినట్లే తగ్గింది. కృష్ణ మూర్తికూడా బొంబాయినుండి తిరిగి వచ్చాడు. రెండు కుటుంబాలు ఒకచోటనే ఉండేవి. కృష్ణమూర్తి రెండు కుటుంబాలను పోషిస్తూ ఉండేవాడు. ఒకరోజున శేషాచలం కృష్ణమూర్తితో అన్నాడు, “అన్నయ్యా నిన్ను ప్రకృత పెట్టుకొని బ్రతికి ఉండగా ఒక

నాటకమాడుదామని ఉంది. కృష్ణమూర్తి కన్నులు చెమ్మగిల్లినాయి. ఆలాగేలే తమ్ముడూ అన్నాడు.

ఒకరోజున కృష్ణమూర్తిని పిలిచి నీవెంతకాలం నాకుటుంబాన్ని పోషిస్తావన్న య్యా, అన్నాడు! శేషాచలం, తమ్ముడూ నేను పోషించేదేమిటి దైవమే అందఁనీ పోషిస్తాడు. అయినప్పటికి నీకుటుంబము భోజనము చేయనిది నేను భోజనము చేయ, నన్నాడు.

ఒక రోజున శేషాచలం చనిపోయినట్లు వార్త కలలోపడింది. నేనువానిని ఎరిగిఉండుటచేత వారి యింటికి వెళ్లాను. శేషాచలానికి మూల వ్యాధి ఉన్నది. అది అప్పుడు ఎక్కువైంది. వస్తుతః, మత్స్యమితములేదాయె. బాధపడ లేకపోయినాడు. ఆత్మహత్య చేసుకొన్నాడు. కృష్ణమూర్తి భార్య చాలా దుర్బలముగా నుండేది. ఇంటి చాకిరిఅంతా లలితాబే చేయ వలసివచ్చేది. కృష్ణమూర్తి తన నలుగురు పిల్లలకుతోడుగా శేషాచలం ఇద్దరు కూతుళ్లను రెక్కలమీదను పోషిస్తున్నాడు.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము, సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరములగు విధానము లన్నీ

సుఖ సదనము నందు నేర్పబడును.

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు, ముఖసంపాద గ్రంథకర్త, డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు

కనీనికానిదానవేత్త, డాక్టరు మృత్తింటి అంజనేయులుగారు ఇచటి వైద్యులు

మార్గము:—తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ పాలెం కారులో వచ్చి, అట్రోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలినుండి బండిమీదరావచ్చు. కొలకలూరు స్టేషనునుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి. పోస్టులు చిరునామా:— దంతలూరు ఆగ్రహారం

వివరములు గోరువారు 4 అణాల పోస్టు చిళ్లలు పంపవలెను.

పిడపర్రు పోస్టు, గుంటూరుజిల్లా.

మాయ నెయ్యి

కుమారప్ప

వనస్పతి నేతిమీద, వాయుబడిన వ్యాసముల వల్ల, ఉత్తరాలు, కట్టలు కట్టలుగా వచ్చుచున్నవి. ప్రజలు పొగడుచున్నారు. యంత్రాల యాధికారులు దూషించుచున్నారు. ఇదిసహజమే. ఒక ఘరానాగల స్నేహితుడు, ఈవనస్పతికి, నకలీ ఫీ, మాయనెయ్యి అని పేరు పెట్టెను. యూరపులో మార్గెన్ అనువదము వలెనే, మనదేశములో నకలీ లేక మాయనెయ్యి అనుమాటను చట్టముతో చేర్చవచ్చును. దానికిమరియొకపేరేమనగా; "ప్రాణశక్తి నశించిన గింజలనూనె".

యంత్రాధికారుల వాదమునకు మా సమాధానము ఈ క్రింద తెలుపబడుచున్నది.

ఈ యంత్రాధికారుల జోహాకుం శాస్త్రజ్ఞుడొకడు ఇటులవ్రాయుచున్నాడు. "వనస్పతిని ఆవునెయ్యితో పోల్చుచో, ఆహారపుష్టిలో స్పష్టముగా అది తక్కువస్థాయిలోనే యుండును. అయినను ఏ నూనెనుండి వనస్పతి తయారయ్యెనో దానితో పోల్చినపుడు ఆ నూనెకంటె వనస్పతి స్పష్టముగా మేలగు ఆహారపదార్థము. ఏలన దానికి మంచి రుచి గలదు. ఎక్కువకాలము నిలవయుండుగుణము కలదు." యంత్రాల యాధికారులు నిజమును ఎటులకప్పిపుత్తురో, సగము సత్యముల నేటుల కలుపుదురో తెలుపుటకిది నిదర్శనము. నేతితో పోల్చినపుడు ఆహారపుష్టిలో వనస్పతి హీనమైనదని వారేపప్పుకొనుచున్నారు. అసలు నూనెతో పోల్చినపుడు ఈ ఆహారపుష్టిని ఎంతక, అది నిలువయుండుననియు, మంచి రుచి కలిగియుండుననియు చెప్పుచున్నారు. అందుకై వాడిన "మేలగు ఆహారపదార్థము"

అను వదముచే సామాన్య ఫాతకు కు ఆహారపుష్టియే స్ఫురించును.

మరియు పత్తివిత్తుల నూనెతోను, వేరుశనగ నూనెతోను దానిని పోల్చుచున్నారు. గాని సామాన్యముగా వంటలోవాడే కొబ్బరినూనె నువ్వులనూనె, ఆవనూనెలతో పోల్చుట లేదు. మరియు యంత్రములలో తయారైన నూనెతో పోలుదుగాని, గానుగలమీద శీతల మార్గానతయారయ్యేనూనెతో పోల్చుటలేదు. జాగరూకుడుగాని ఫాతకుని మోసగించుటకు ఈ వాక్యములు స్పష్టముగా ఉద్దేశింపబడినవి. ఈ యంత్రాధికారులు విస్తారమైన వ్యయముతోకూడిన, అతివ్యాపకమైన, ప్రచారమునకు పూనుకొనియున్నారు. జనసామాన్యుల మనస్సులలో తికమకలుచేసి అపోహలు కల్పింప ఆశించుచున్నారు. వనస్పతిని మార్గెన్తో పోల్చుచున్నారు. ఈపోలిక సక్రమముగాదు. మరలలో తయారగు పత్తివిత్తుల నూనె నుండి, వేరుశనగ నూనెనుండి ఈ వనస్పతి తయారగుచున్నది. అట్టి తక్కువ రకపు నూనెలనుండి మార్గెన్ తయారగుట లేదు. ఈ హైడ్రజనేషన్ నూనెలుపుట్టక ముందే, మార్గెన్ తయారగుచుండెను. సామాన్యముగా దానిని ఈ క్రిందివిధముగ తయారు చేయుదురు. మృదువైన జంతువులకొవ్వు నుండి, లేక కొవ్వుల కలయికనుండి, గింజల నూనెతోకలిపి, పాలతోచేర్చి, కవ్వముతో చిలికి మంచుగడ్డచేర్తురు. అట్లుచేయుటచే పాల రూపము కొంతవచ్చును. ఈ జంతువుల కొవ్వుమీద ఆధారపడిన మార్గెన్ యూరపులో, అమెరికాలో విస్తారముగా వాడబడు

చున్నది. అది ఆరోగ్యమే, ఆహార పుష్టి గలదై యున్నదని ప్రముఖ పరిశోధకులు ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకున్నారు. ఉష్ణమార్గమున తక్కువ రకపుగింజల నూనెనుండి తయారైన వనస్పతి మార్గితో సమానముగా ఆహారపుష్టి కలిగియున్నదని అత్యధిక ఉష్ణ శక్తిమంతులు గూడ చెప్పజాలరు. ఈ దుర్వాదమును ఇంకొకమెట్టుపైకి నెట్టి, నెయ్యి ఆహారపుష్టి గలది గనుక వనస్పతి నెయ్యి కూడ ఆహారపుష్టికలదే యని ఏల చెప్పరాదు? నెయ్యిధరతోపోల్చి, వనస్పతిధర దానిలో మూడోవంతు యని చెప్పుదురు. అది సరియగు పోలికకాదు. యంత్రములలో తయారగు వేరుశనగనూనెధరతో దానిని పోల్చ వలయును. అప్పుడది 100కి 50 వంతులు ప్రియమనితేలును. ఇందులో నేమి యెక్కువయోగ్యతను కనుబడి, అనుమానము నెరుగని ప్రజలనుండి, యింత యెక్కువ పన్నును ఏల వసూలు చేయుచున్నారని అడిగే హక్కు మాకుకలదు. సరుకు అమ్మకపు సంరక్షణ సూత్రముల క్రింద ఇట్టిమోసపు ప్రకటనలు చేసినందుకు వీరిని నేరస్థులుగా ఏల విచారించరాదు? దీనిని వాడేవారు ఏల నష్టపరిహారమును కోరరాదు? ఈ రెండుసంగతులు యోజించ తగియున్నవి. ఆంగ్లేషములో శీతలమార్గాన తయారుచేయు ఆలివునూనెను హెచ్చుగా ప్రశంసించుదు. ఉష్ణమార్గాన యంత్రాలలో తయారుచేయు నూనెలకంటె, శీతలమార్గాన తయారుచేయు నూనెలు ఎప్పుడైనను మంచివే. శీతలమార్గాన తయారైన కొబ్బరి, ఆవ, నువ్వులనూనెలకంటె, తమ వనస్పతి

మంచిదని వారు ఋజువుచేసి యుండవలసినది. అప్పుడే వారివాదమున కాధారముండేది. శీతలమార్గాన తయారైన నూనె ఎప్పుడైనను కనరెక్కితే, అది విధానమునందలి తప్పు గాదు. గానుగవాని అజాగ్రత్తయే దానికి కారణము. ఈ దేశములో కొవ్వపదార్థము చాలాకొరతవడినందున ఆకొరతతీర్చుచున్నామని ఈ యంత్రాధికారులు చెప్పుచున్నారు. వారు కొవ్వ పదార్థముయొక్క ఉత్పత్తిని పెంచారా? వారుచేసినదింటియే: ఇపుడున్న చౌకయైన మంచివస్తువును “ఎక్కువరుచిగలిగి యెక్కువ కాలము నిల్వయుండే ప్రియమగు చెడువస్తువుగా మార్చుచున్నారు” ఇపుడుండే కొవ్వకావును తీర్చుటకు రెండేమార్గములు. (1) పాల ఉత్పత్తిని పెంచువలెను. (2) నూనె గింజల పంటలను పెంచి, పంటకు పనికివచ్చే నూనెగింజలయెగుమతిని ఆపి శీతల మార్గాన నూనె ఉత్పత్తి చేయవలెను. వనస్పతి ఉత్పత్తి దార్ల సంఘాధ్యక్షుడు తన ఉత్తరములో ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు “వనస్పతిలో నుండే నికెలు ఎప్పుటికైనా అవకారమే చేయను. అనుభయం పొందనక్కరలేదు. ఏలనన ఇంత కన్నా యెక్కువ నికెలును తిని బయటకు మలమూత్రములద్వారా పంపివేయవచ్చునని కనిపెట్టబడినది. దానివలన అవకారములేదని తెలుసుకోబడినది. కార్బెల్లు, వెల్లుల్లి, లెట్యూస్ రాముములగ, మొదలగువాటిలో వనస్పతిలో కన్న ఎక్కువ నికెలు ఉన్నది. కాని వాటిని తినుటవలన శరీరమునకు అవకారము కలుగుటలేదు.” కాని ఆయన ఒక్కసంగతినిమరచి నాడు. శాకములలోనున్ననికెలు ఇతరశదార్థములతో కలిసియున్నది. వనస్పతిలోనున్నదో;

ప్రత్యేకము అన్యపదార్థముగా నున్నది. అందుచే ఈవస్తువును వెడలగ్రాహకము, జీర్ణింపజేసుకొనుట కష్టము. కూరలలోనున్న నికెలును వెళ్లగొట్టవచ్చును. వనస్పతిలోనిది విషముగా పరిణమించును.

“ఎలుకలమీద రెండు నెలలుకేసిన ప్రయోగములనుబట్టి సోఫే గారు ఏదో ఊహించె”నని ఆ అధ్యక్షుడు ఎగతాళి చేయుచున్నాడు. ఆయనను సమర్థించవలసిన అవసరము నాకు లేదు. ఆయన తగినజవాబు చెప్పకొనగలడు. “అధికార రీత్యా విచారణలోనున్న యీ విషయమై, అసంపూర్ణ సాక్ష్యముమీద వనస్పతిని ఖండించుట దేశమొత్తమున కపకారమనియు, ప్రత్యేకముగా ప్రముఖ ఆహారపరిశ్రమకు హానికరమనియు, చెప్పుచూ నిపుణబృందము తమ అభిప్రాయము ప్రకటించువఱకు విమర్శించవల”దని మమ్ము ఆయన కోరినపుడు, ఆయన తప్పుదోవ పట్టినాడని

నాలభిప్రాయము. నేను ఒకబిడ్డతో అడవిలో నుండి పోవుచుండగా అబిడ్డ అడవిపండ్లు కోసి తినదలంచినపుడు ఇద్దఱు ప్రయాణీకులు ఆ కండ్లు మంచివా, చెడువా అను విషయమై భిన్నాభిప్రాయములు తెలిపినపుడు, ఆ విషయము స్పష్టముగా తేలేవఱకు ఆ పండ్లు అతనిని తిననివ్వవలెనా! లేక ఆరోగ్యవంతమని తృప్తికరముగా ఋజువు అయ్యేవఱకు ఆవలెనా? ఆపుట తెలివిగల మార్గము. అటులనే ఈవిషయము విచారణలో నున్నదంటే, యిది మంచిదని ఋజువుచేసేభారము ఎవ్వరిమీదనున్నదో, ఆయన తాదాధికారులు, అది హానికరము కాదని పూర్తిగాతేలేవఱకు దానిఉత్పత్తిని వెంటనే ఆపుట న్యాయమైనది. కోర్టునుండి యింజనీ పుట్టకుండగనే, యీవనస్పతి యంత్రాధికారులు, సహేతుకమైన మార్గమును అనుసరించి దీనిని ఆపుదురని ఆశించుచున్నాము.

ప్రబోధ సుధాకరం

వినిసంతనేవిద్యుచ్ఛక్తి ప్రవాహమువలె ఆపాదమస్తకమును స్పందింపజేయు శ్రీవివేకానందుని యీ దివ్య వాక్కులను వినండి.

“దేశభిమానము నాకున్నదని మాటలు చెప్పుటగాదు. ఘన కార్యములు సాధించుటకు మూడు ముఖ్య సాధనలున్నవి. మొదటిది : హృదయ పూర్వకమైన ‘అనుభూతి’ (feeling) మీకు కలిగినదా? హృదయపూర్వకమైన అనుభూతివలన దైవ ప్రేరణ కలుగును. తన్మూలమున ప్రేమఆవిర్భవించును. ఇది యెట్టిదుర్లభ ద్వారములనైనను తెరచివేయును. జగద్రహస్యముల నవలోకించుటకు ప్రేమయే

సింహద్వారము గనుక సంస్కారలమని చెప్పుకొను వారలార! దేశభిమానములమనుకొనెడి వారలార! ఈ హృదయపూర్వకమైన అనుభూతిని బడయుడు. మీకిట్టి అనుభూతి గలిగినదా? దేవతలయొక్కయు, మహా ఋషులయొక్కయు సంతానములో లక్షలాది జనము నేడుపశుప్రాయమై పోయినది మీరు దుఃఖించుచున్నారా? లక్షలాది ప్రజలు తిండిలేక యీనాడు మలమల మాడుచుండిరని, కోట్ల కొలది జనము యుగయుగములుగా తిండిలేక చచ్చుచుండిరని మీరు పరితాపపడుచుంటిరా? ప్రపంచమునకు మకుటాయమానమైన మన

భారత భూమిని అజానమును కారుమబ్బు నేడు కప్పివేసెనని తహతహ పడుచుంటిరా? ఈ తలంపుతో మీరు శాంకి యనున దెరుగక నిద్రాహారములు మరచి అహహారాత్రములు తపించుచుంటిరా? ఈ పరితాపము మీ రకములో జీర్ణించిపోయినదా? మీ పత్తిరక్త నా శము నందును ప్రవహించుచున్నదా? దానితో మీ గుండె దడదడ స్పందించిపోవుచున్నదా? ఈ తలంపుతోడనే మీరు పిచ్చి వారలై పోవుచుంటిరా? ఎంతటి దేశ మెట్టి పతనమునందిన దన్న తదేక చింత మిమ్మావహించినదా? మీ పేరు-చక్రిష్ణ, భార్య-బిడ్డలు, ఆస్తి-పాస్తులు మీ భౌతిక కాయముతోసహా సమస్తమును మరిచిపోయితిరా? ఈ సితికి వచ్చినచో- దేశాభిమానుల మగుట కిది మొదటి మెట్టు మాత్రమే;

మిక్కిటి పరితాపము కలిగినదనుకొండము మంచిదే. నురుగునబోలు బుసబుస వ్యర్థపు ప్రసంగములతో మీశక్తి నంతను వ్యయపరచుటకు మారుగ, ఈదుస్థినినుండి బయటబడు మార్గమును దేనినైనను, అనుష్ఠాన యోగ్యమైన ఏ పరిష్కారమునైనను, మీరు కనిపెట్టితిరా? శాపనార్థములకుమారుగ కొంచెమైనను సహాయము చేయగలిగితిరా? దేశీయుల ముఖోపశమనమునకై, బ్రతికియుండగనే వారి ప్రాణముల దీయు హింసలనుండి వారిని తప్పించుటకై ఏదైన యుపాయమును దెలుపు పలుకులనైనను మీరు కనుగొంటిరా? ఇవి యను చాలదునుడి. పర్యతములవలె ఎత్తుగలేచి అడ్డమెనిలుచు ఆటంకములను సహితము చాటగల సంకల్పశక్తి మీకు గలదా? ఖడ్గము చేబూని ప్రపంచమంతయు మిమ్ముల నెదిరించి నిలిచినను, ధర్మముని

తోచిన దానిని చేయగల సాహసము మీకు గలదా? మీ భార్యలు- బిడ్డలు మీకు విరోధులై నప్పటికిని, మీ ధనధాన్యములు నాశనమైపోయినప్పటికిని, మీ పేరు రూపు మాసినప్పటికిని, మీ స్వస్వము అదృశ్యమైపోయినను—మీరు ధర్మమును అంటి పట్టుకొని నిలువ నిశ్చయించితిరా? దానినే అనుసరించుచు మీ గమ్య స్థానము చేరువటకు సుస్థిరులై నిలుతురా? “ఋషులు దూరుదురు. గాక; లేక సుతింతురుగాక; భాగ్యదేవత వచ్చుగాక; లేక తన త్రోవను పోవుగాక; ఈనాడే మరణము వచ్చిపడుగాక; లేక శత వత్సరములకగు గాక; సత్యమార్గమునుండి ఒక్క అంగుళమైనను తొలగనివాడె యథార్థముగా సిరచితుడగు పురుషుడని భర్తృహరి సుభాషితము మీకు జ్ఞప్తియున్నదా? అట్టి సుస్థిరత మీ రలవరచుకొంటిరా? ఈ మూడును మీకు అలవడినయెడల మీలోని ప్రతివ్యక్తియును మహత్తరకార్యములు నిర్వహింపజాలును. మీరు పత్రికలో వ్యాసములు వ్రాయనక్కరలేదు. ఉపన్యాసముల నిచ్చుచు అందిందు తిరుగాడ నక్కరలేదు. మీ ముఖమే దేదీప్యమానముగ తేజరిల్లును. మీరు గుహంతరములందు నివసించుచున్నప్పటికిని, మీ సంక్లమములు రాతిగోడలను సైతము భేదిం చు కొని పోయి శతాబ్దములకొలది కలకాలము లోకమునంతను స్పందింప జాలును! అవి ఎవని మేడన్నుననో నాటుకొని పనిచేయజాలును. సంకల్పముయొక్క శక్తి అటువంటిది! ఋజుత్వముయొక్క మహిమ అటువంటిది!! నిష్కల్మష దీక్షకున్న అమోఘ సమర్థత యట్టిది!!!”

హెరి డి టీ

మరొక ప్రవాదము గలదు. ఏమంటే కొన్ని తెగలవారు, కులములవారు అధికులని మిగిలినవారు తక్కువవారని, అధికులను తెగలవారు సంతానమును పొందుటకు ఎక్కువ వసతులను కలుగజేయవలెనని, మిగిలినవారు సంతానమును పొందుటకు అన్ని వసతులను కలుగజేయ నక్కరలేదని ప్రతీతి గలదు. దీనివలన కలుగు గుణమేమంటే ఆ తెగవారిలో గుణపంతులు ఎక్కువగా కలుగుతారు; మిగిలిన తెగలవారిలో గుణహీనులు కలుగుతారని.

బీదలల్ల తలను నిర్ణయిస్తూ బ్రిటిష్ ప్రభుత్వమువారు 1909 లో కొన్ని శాసనముల చేసినారు. ఆ శాసనముల గుణదోషములను విచారించుటకు రాయల్ కమిషన్ ఏర్పడింది. 1910 లో ఏర్పడిన మర్నశాస్త్రసంఘము వారు రాయల్ కమిషన్ వారి రిపోర్టును పరామర్శిస్తూ యీ విధముగా చెప్పారు.

“ఏకారణమువలన పాపర్లు, పనికిరానివారు తయారగునదీ” రాయల్ కమిషన్ వారు చెప్పినేలేదు. రాయల్ కమిషన్ సభ్యుల దృష్టి ఆవైపునకు పోనేలేదు. ఈ విషయమై ఎవరైనను తమ అభిప్రాయములను అంత తేలికగా చెప్పుటకు వీలులేదు. తీవ్రమైన పరిశోధనలు జరిపి మరీ చెప్పవలెను. రాయల్ కమిషన్ వారి నివేదికను బట్టి ఒక విషయమును మాత్రము తెలుసుకొనవచ్చును. ఏమంటే- రాయల్ కమిషన్ వారు పనికిరానివారుగా నిర్ణయించినవారు లేరు. ప్రత్యక్షముతో మనకు కనపడు పనికిరాని తెగవారు లేరు. వీరికిని వారికిని ఎట్టి సంబంధమును లేదు. తెంజవ తెగవారికే ప్రభుత్వముగాని, ప్రజలు

గాని నిజముగా సహాయము చేయవలసినది. వీరినే ప్రభుత్వద్రవ్యముతో భరించవలెను. కూలీలకు సంబంధించిన శాసనములు ఎంత తేలికగా నున్నప్పటికినీ వీరు శరీరపరిశ్రమను చేయలేరు. కష్టములేని యెన్ని పరిశ్రమలను కల్పించినప్పటికినీ వీరు ఆ పరిశ్రమలలో చేరలేరు. చాకిరీ చేయలేరు.

నిరుద్యోగులలో చాలామంది శరీరపరిశ్రమను చేయలేనిమాట నిజమేను. వీరిలో చాలామంది నలుబది సంవత్సరములకుదాటిన వారేను. అందువలన వీరు వయస్సులో నున్నవారితో శరీరపరిశ్రమకు తట్టుకోలేరు. శరీరపరిశ్రమకు తట్టుకోలేనివారిని ఏవిధమైన శారీరిక పరిశ్రమలలో ప్రవేశపెట్టినప్పటికినీ ఉపయోగములేదు.

ఏకారణమువలన వీరు పనికిరానివారైనదీ చెప్పుట అంత తేలికకాదు. పనికిరానివారగుటకు అనేక కారణములుంటాయి. ఒకవంశములో పనికిరానివారు, నిరుద్యోగులు, మందమతులు, బుద్ధిహీనులు, త్రాగుబోతులు, చాలామంది పుట్టేమాట నిజమేను. “ఏకారణమువలన నితమంది గుణహీనులు పుట్టునదీ వీరిలో గల సామాన్యకారణములను తెలుసుకొనుటకు తీవ్రముగా పరిశీలించవలెను. కొన్ని వేల కుటుంబములమీద ఈ పరిశోధనలు జరుపగా వీటికిగల మూలకారణములు మనకు తెలియకపోవు. మూలకారణములను తెలుసుకొన్నతరువాత వీటిని నివారించుటకు ప్రయత్నములు చేయవచ్చును. ప్రయత్నములు జరిగి నివారింపరానివారిని ప్రభుత్వముగాని, ప్రజలుగాని విధిగా భరించవలసినదేను. ఇంత కన్న చేయదగిన మరొక మార్గము లేదు.”

ఇది ఈనివేదిక 1910 సంవత్సరములోని ప్రపంచపరిస్థితులను బట్టి వ్రాయబడినది. 1910 తరువాత నిరుద్యోగసమస్య చాలా వఱకు మారిపోయినది. విపరీత పరిస్థితులు ఏర్పడినవి. నిరుద్యోగులను సంఘబాధితులను గా మర్చి శాస్త్ర సంఘము వారు నిర్వచించినారు. అయితే సంఘశాస్త్ర ప్రవీణులు ఏమన్నారంటే వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగప్రవణతలవలననే వీరు నిరుద్యోగులుగా తయారగుచున్నారు. వంశానుగతముగావచ్చినరోగప్రవణతలవలన వీరు నిరుద్యోగులు, బీదలుగా తయారైనది, లేనిది తరువాత పురుషులలో చర్చించుకొందాము.

జీవశాస్త్రజ్ఞులలో చాలమంది; కొంతమంది మానవులలోను, తెగలలోను అధికతగలదని అభిప్రాయ పడుచున్నారు. పాలక, పాలిత తెగలు ఉండవలెనంటున్నారు. ప్రొఫెసరు ఫిషరుగూడా యిదే విధముగా అభిప్రాయ పడుచున్నాడు. దిజెనిటికల్ థియరీ ఆఫ్ నాచురల్ సెలెక్షన్ అనే తన పుస్తకములో 237 పేజీలో ఈ క్రింది అభిప్రాయమును వెలిబుచ్చాడు.

“గతశతాబ్దములలోని నాగరికతచాలాత్వరగా నామరూపములు లేకుండాపోయింది. కొంతమంది రాజుల కాలములో కొన్ని పట్టణములలో నాగరికత చాలా ఉచ్చదశలో ఉన్నట్టు చారిత్రాకాధారములు పెక్కుగలవు. అంత ఉన్నత దశలోనున్న నాగరికత కూడా చాలా త్వరగా వలనమైనట్లు చరిత్ర చెప్పుచున్నది. దీనికి కారణము ఉన్నత వంశీకులు త్వరగా అంతరించిపోవుటయే. ఆంగ్లేషు చరిత్రలో

కూడ నిండుకు నిదర్శనములు గలవు. పదిహేనవ శతాబ్దమువఱకు ఆంగ్లవిజ్ఞానము ఉచ్చదశలోనే ఉన్నది. పదునాడవ శతాబ్దములో హీనదశకు వచ్చినది. ఎలిజబెత్తురాణి కాలములో మరీహీనదశను పొందినది. దీనికికారణము వారు ఆఫ్ దీ రోజుస్సులో సామంతుల ప్రతాపము పడిపోవుటయే. ఈ యుద్ధము వచ్చి సామంతుల ప్రతాపము తగ్గిపోకపోతే ఆంగ్ల విజ్ఞానము హీనదశను పొందేదికాదు.

జే. బి. యస్. హాల్ డేన్

అభిప్రాయమేమంటే

1. “జఫర్ సన్ ఏమంటున్నాడంటే జనులందరునూ సమానమేను. వీరిలో హెచ్చుతగ్గులు లేవు. 2. ప్రొఫెసరు ఫిషర్ ఏమంటున్నాడంటే జనులలో పాలకజాతి, పాలితజాతి అను రెండు తరగతులవారు గలరు. కొంతమంది పాలించేవారు, కొంతమంది పాలింపబడేవారుగలరు” ఈ రెండునూ అతివాదములే. వీరిలో ఒకరుచెప్పనదీ పూర్తిగా నిజము కాదు. కొంతఅసత్యముకూడా గలదు. సత్యము ఈరెంటి మధ్యనా ఉండును.

మరొక ప్రవాదముగలదు. ఈవాదము ప్రకారము-ఉన్నతవంశములు కొన్నిగలవు. తక్కువ వంశములు కొన్నిగలవు. ఉన్నత వంశములలో పుట్టినవారు గొప్పవారు. తక్కువ వంశములలో పుట్టినవారు తక్కువవారు. దేశము యొక్క బౌద్ధత్యము కాపాడవలెనంటే ఉన్నత వంశీకులు వృద్ధికావలెను. తక్కువ వంశములలోని వారిలో ఈలక్షణములు ఉండవు. అందువలన విధిగా ఉన్నత వంశములను, వంశీకులను వృద్ధి చేయవలెను.

అలాగనే అన్ని జాతులు ఒకటికాదనియు, కొన్ని గొప్పజాతులు గలవనియు, మరికొన్ని హీన జాతులు గలవనియు, గొప్పజాతులవారిలో ఉన్నతాదర్శములు గలవారు కలుగుతారనియు, హీనజాతులలో తక్కువవారు కలుగుతారనియు నమ్మకము. హిట్లరు అభిప్రాయము ప్రకారము జర్మనులు ఆర్యజాతికి సంబంధించిన వారనియు, వారే ఉత్తమవంశ సంజాతులనియు చెప్పుచుండెడివాడు. హీనజాతులని తాను తలచిన యూదులను దేశ మధ్య నుండే వెడలగొట్టినాడు.

ఈ ప్రవాదము అనాదినుండి వస్తున్నట్లు మనకు బైబిలులో నిదర్శనములు కనుబడుచున్నవి. బైబిలులోని గాథలనుబట్టి చూస్తే యూదులు ఉత్తమజాతులలోనివారుగా కనుబడుచున్నారు. కాని మధ్యనియిరోపాలో యూదులను హీనజాతులవారిగా నిర్ణయించి వారిని దేశమధ్య నుండే వెడల గొట్టుచున్నారు. ఉత్తమవంశజాతులుగా పరిగణింపబడినవారికే యీగతి తప్పలేదు. ఈ సిద్ధాంతముమీద చాలా వ్యాఖ్యానములుబయలుదేరినవి. 1933 సంవత్సరము తరువాత వచ్చిన వాదనలలో జర్మను గ్రంథకర్తల అభిప్రాయములను గూర్చి వ్రాస్తాను. డాక్టరు జూహాన్ వాన్ తీర్పు ఈ క్రిందివిధముగా వ్రాస్తున్నాను. “దేశములోని ప్రజలకును దేశ ఔన్నత్యము నకును సంబంధమున్నట్లు మనకు తెలియ వచ్చుచున్నది. ప్రపంచ చరిత్రలో నిందుకు నిదర్శనములు చాలాగలవు. ఆజాతయుగములో విజానము బాగా ఉన్నట్లు నిదర్శనములుగలవు. తరువాత యుగములలో ఈ విజానము క్షీణించిపోయినట్లు కానవచ్చు

చున్నది. దీనికి కారణము తరువాత యుగములలో అంతతేజోవంతులు ప్రభుత్వము నకు రానట్లు ద్యోతక మగుచున్నది. వెనుకటి జాతి అంతటితోనే పోయినట్లును మనకు ఆధారములు లేకపోలేదు. ప్రపంచ చరిత్ర అంతా ఒకేతీరున ఉండదు. న్యూనాధిక్యతలు మనకు కనబడుచునే ఉండును. క్షీణించి పోయిన విజానము మరికొంత కాలమునకైనను ఉచ్చదశను పొందకతప్పదు. ఉన్నతజాతుల వారు అధికముగా ఉంటే విజానము ఉచ్చదశను పొందితీరుతుంది. విజానము క్షీణించి పోయినదిగదా అని మనము భేదపడనవసరము లేదు. జాతిలోని గుణముతో బాటు అది పెరుగుతూ తరుగుతూ ఉంటుంది.”

ఒక విషయమును మనము మరచిపోరాదు. అజాతయుగములో ఔన్నత్యమును పొందిన జాతివారిని భద్రముగా కాపాడి వారివృద్ధికి అవకాశములను కలుగచేస్తే యెక్కువ విజానము కలిగెడిది.

జర్మను ప్రభుత్వము అధికారములో నున్నప్పటి కాలములో వ్రాసిన వ్రాతలనుబట్టి వ్రాస్తే ఆ యా గ్రంథకర్తలు పేరు ప్రఖ్యాతులను, అభిమానములను, అధికారములను సంపాదించుకొనుటకును ఈ గ్రంథములు వ్రాయబడినవి. అవి సత్యదూరములను సందేహము ఏర్పడ వచ్చును. అందువలన జర్మను ప్రభుత్వము అధికారములోనికి రాక పూర్వము ఈ విషయమే వ్రాసిన గ్రంథములనే ప్రమాణముగా తీసికొని వ్రాస్తాను.

“ఈ విషయమే వ్రాస్తూ 1923 లో డి. ఫిషర్ నార్మిక్ జాతి లక్షణములను గూర్చి యీ క్రింది విధముగా వ్రాశాడు- ఈ జాతివారికి

చాలా బుద్ధిబలము ఉంటుంది. మనస్సు చాలా చురుకుగా పనిచేస్తుంది. దేహదార్ధ్యము బాగా ఉంటుంది కార్యదీక్ష కూడా బాగానే ఉంటుంది. చాలా దూరదృష్టి ఉంటుంది. కూడకట్టుకువచ్చే తెలివి తేటలు చాలా ఉంటాయి. తమవ్యక్తిత్వమును చాలా బాగా కాపాడుకుంటారు. పరిస్థితులు అనుకూలముగా ఉంటే యీ లక్షణములు గల వారు దేశ నాయకులుగాను, దేశ సేవకులుగాను, కళారాధకులుగాను, కళోపాసకులుగాను తయారగుతారు. ఈ లక్షణములు జర్మను జాతిలో స్వతస్సిద్ధముగాను అంతర్గతముగాను లక్షణములు ఉన్నట్లు కనబడుచున్నవి. జర్మనీ మరల ఉచ్చదశను పొందవలెనంటే యీ జాతి చాలా అవసరముగా కనబడుచున్నది. గంధర్ 1929 సంవత్సరములో ఈ క్రిందివిధముగా వ్రాశాడు. “నాజీజాతిలక్షణములన్నీ జర్మను ప్రజలలో కలవు. కాబట్టి జర్మను ప్రజలు, జర్మనీ కూడా ఔన్నత్యమును పొందగలరు”

భిన్నజాతులవారిని కలుపవచ్చునా రాదా అను విషయమే ఒక ప్రవాదముగలదు. ఈ విషయమే లెన్జ్ ఈ క్రిందివిధముగా వ్రాశాడు. “ఎట్టి సంబంధముగాని, పోలికగానిలేని విరుద్ధ స్వభావముగల భిన్న జాతులమధ్య వివాహ సంబంధములు ఉండరాదు. అట్టి వివాహ సంబంధముల వలన రెండు జాతులవారికిని కష్ట, నష్టములు కలుగుతాయి. కలుగబోయే సంతానములో నెట్టి ఆనురూప్యము ఉండదు. దైహికసౌష్ఠ్యముగాని బుద్ధిబలముగాని కంట పడుతాయి. సంకరజాతి వారు కలుగుతారు. వీరు ఎందుకునూ పనికిరారు”.

నాజీప్రభుత్వము అమలులోనికి వచ్చినతరువాత వెలువడిన జర్మనుప్రభుత్వ ప్రకటనలు కూడా యిందుకు అనుకూలముగానే ఉన్నాయి. బహుళముగా ఉన్న యీ ప్రకటనలగూర్చి యెక్కువగా వ్రాయనక్కరలేదు. భిన్నజాతులమధ్య వివాహము పనికిరాదని తెలుపుతు హెర్స్ట్రోమరు వ్రాసిన డెర్ స్ట్రోమర్ అనుగ్రంథమును ఉదహరిస్తే చాలు.

మనస్సు - ప్రభావము

ఎంతరసవంతమైన ఫలములను సకాలములో తిననప్పటికినీ అవి దేహమునకు కావలసిన పుష్టినియవు. ఎందువలన రసపరిణామము సరిగా ఉండనిది తెలియుటకు జరిగిన విషయమును గూర్చి వ్రాస్తాను.

నేను గతమాసములో బెజవాడ పోవలసి వచ్చింది. గ్రంథాలయప్రెస్ లో పనిచూచుకొని భోజనానికి మా అక్కగారియింటికి బయలుదేర పోతుండగా పుచ్చావారు పెళ్లి

పనిమీద బెజవాడవచ్చి ప్రెస్ లోకి రావడము తటస్థించింది. అప్పటికి వారు భోజనము చేసి ఉండకపోవుటను గ్రహించి నాతోపాటు వానినికూడా మా అక్కగారియింటికి తీసుకొచ్చాను. సరే భోజనమైనది. కాసేపు విశ్రమిద్దాముగదా అని చెరొక ప్రక్కమీద వాలాము. అప్పటికి మాబావగారు ఆసీను నుండి తిరిగివచ్చారు. మాముగ్గురిలో ఏ యిద్దరముకలిసినా సాధారణముగా శాస్త్రచర్చయే

జరుగుతుంది. విషయగ్రహణకై నా ఒకరు అన్నది రెండవవారము కాదంటాము. అంతటితో శాస్త్రచర్చ సాగుతుంది.

పిచ్చా, పాటి జరిగిన తరువాత ప్రకృతి కఠింకకు ఎంతవఱకు అచ్చయిందీ అన్న విషయమువచ్చింది. నేనన్నానుగదా మనలో ఎవరమైనా యెక్కువ పేజీలనువాయి లేము. ముక్కుకు సూటిగా పోయి ఉన్న విషయాన్ని మూడుముక్కులలో తేల్చి వేస్తాము (మా బావగార్నిజూపి) వారై తేనో మరొకవ్యాసానికి సావకాశము ఇయ్యకుండా వ్రాస్తారు. ఈ నెల మేటరు కుంటువడింది. కాబట్టి వీరిని పూర్తి చేయమందామను కొన్నాము.

ఇంతలోకి మా బావగారు అందుకొని యిట్లా సాగించారు. నేనూ అదే అనుకొంటున్నాను. కథలు వ్రాసి చాలారోజులైనది. ఇదివఱకు వాటిని తలదన్నే కథను ఇప్పుడు వ్రాయాలనుకొంటున్నాను నిన్ననే అంకురార్పణ చేశాను. ఆపులు కాబట్టి ముందుగా విషయాన్ని చెపుతాను. ఉన్న సందేహాలన్నీ తీరిపోతాయి.

నేను మా మిత్రులతో మాటలాడుచుండగా ప్రసంగవశములో తాము ఏడాదికితము చేయించిన love marriage ని గూర్చి చెప్పారు. మాకొక క్షత్రియ మిత్రుడున్నాడు. అతన్ని మేము చాలాకాలము క్రితము ఎరుగుదుము. చిన్నప్పుడు కలిసి చదువుకొన్నాము. థర్డ్ ఫారము పరీక్షలు పూర్తిఅయిన తరువాత ఒకరి ముఖము మరొకరు చూడలేదు. అతను బీదవాడగుట వల్ల చదవలేకపోయినాడు. తరువాత ప్రకృతివైద్యము, ఆయ. ర్వేదవైద్యము కొద్దిగా చదివాడట. దానితో సంచితము మొదలుపెట్టాడు. అవసరమున్న

వానికి మందుల నివ్వడము, లేనివానికి ప్రకృతి వైద్యము చేయడము వ్యాయామముచేయించడము మొదలుపెట్టాడు. స్ఫురద్రూపిమంచి అవయవ సౌష్ఠ్యము గలవాడు. మొదట రుండీ వ్యాయామమంటే అపరిమితపేమ. సాధన కూడా చేశాడు.

వదిసంవత్సరములు తదుపరి పార్కులో మేమిద్దరము కలిశాము. బాల్యస్నేహాన్ని జ్ఞాపకము చేసుకొన్నాము. తాను మకాము బెజవాడలోనే పెట్టినట్లు, చుట్టుపట్ల వైద్యము చేస్తున్నట్లు చెప్పాడు. ఒక వృత్తిలో చొరబడి తృప్తిగా ఉబ్బు సంపాదిస్తే తప్ప పెండ్లి చేసుకోననికూడా చెప్పాడు.

ఇట్లా ఉండగా కారణాంతరములవలన ఇల్లు వదిలిన యొక స్త్రీ ఆయింటిపక్కనే చేరింది. వీరిద్దరకు ముఖావలోకనలు జరిగినాయి పార్కుపరిచయముకూడా కలిగింది. ఒకరి కొఱకుమరొకరు వేచిఉండటము సాగినాయి. అంతవరదాకా యితను ఎవరో ఆమెకు తెలియనేలేదు. అయిన పరిచయాన్ని బట్టి నిర్మొగమాటముగా అడుగుటకు సిగుపడింది. మెడలోని జంధ్యముచూచి బ్రాహ్మణుడుగదా అని నిర్ధారణ చేసుకొంది. దేహబాధను భరించలేక యాయకొన్నది. వధూవరులు ఇద్దరు అనుకూలముగానే ఉన్నారుగదా అని అరండేలునత్రిములో Love marriage ని ఏర్పాటు చేశాము. మాబోటి స్నేహబృందమంతా ఆతిథ్యాన్ని స్వీకరించి విందారగించాము.

ఇకను వానిద్దరు మామధ్యన ఉండుట యిష్టపడక మరునాడే మద్రాసు బండి యెక్కారు. పాతస్నేహాన్ని బట్టి మేమిద్దరము అతనికి

స్టేషన్ లో వీడ్కోల ఇచ్చాము వైద్యము చేతిలో ఉండిగదా యెక్కడకుపోయినా సుఖముగా కాలక్షేపము చేస్తారుగదా అనుకొన్నాము.

ఇలా మూడేండ్లు గడచిపోయినాయి. పుష్కలముగా ధనమును సంపాదిస్తున్నాడు. చిన్నై లకు, వన్నెలకు కొరతలేదు. సుఖముగానే కాలము గడచిపోతున్నది. ఆమెకుకూడా స్వంత ఆస్తి ఉండాలని ఆరు యశరముల మామిడి తోట ఆమె పేరునే కొన్నాడు.

ఇలాఉండగా చాలాకాలముక్రితము తాను వదిలివేసిన మాంసాహారమును ఒకతడవ రుచి చూడాలని అతనికి కోరికపుట్టింది. ఆమె తో హెచ్చరించాడు. ఆమె నిర్ఘాంతపోయింది. పూర్వాశ్రమాల పరామర్శ వచ్చింది. అతను త్రిత్రిముడన్న సంగతి, త్రిత్రియులకు కూడా మెడలో జంధ్యాలు ఉంటాయన్న సంగతి ఆమెకు అప్పటికి తెలిసింది. అతనికి కావలసిన మాంసాహారమును తయారు చేసి పెట్టింది. తానుమాత్రము శాకాహారిగానే ఉండిపోయింది. ఇంగితమెరిగినవా డగుటవలన అతను ఆమెను నిర్బంధించలేదు.

అంతవఱకూ లాభువముగాను, చలాకీగాను ఉన్న ఆమెలో చురుకుదనము తగ్గింది. నీరసము ప్రారంభించింది. ఆయుర్వేదమందులు ఉపయోగపడవని మానింది. రసవంతములగు ఫలములను సేవించడము మొదలుపెట్టింది. ధనమునకా కొదువలేదు. వైద్యుడా పెరటి చెట్టేనాయి. ఫలములా తోటలోని వేనాయె, అదుపులో పెట్టేవారా అంతకన్నలేరు. చుట్ట పక్కలా అందికలోలేరు వెరపూ, జడుపూ మొదటలోనే మాయమయ్యె-

ఇన్ని అనుకూలపరిస్థితులున్నా ఆమెకుగల నీరసముతగ్గలేదు. నానాటికి క్షీణించిపోతున్నది. చివరకు మంచములోనుండి లేవలేని పరిస్థితి వచ్చింది. దగ్గరలో నున్నదిగదాలని చెన్న పట్నం తీసుకొనివెళ్లి అందరు ExPerts కు చూపించాడు. అన్నివిధాల పరీక్షలుచేశారు. ఏమీ ఉపయోగ పడలా.

నీరుమారుస్తే యేమైనా ఉపయోగ పడుతుందేమోనని యిచటకు పంపాడు. గాలీ, వెలుతురు ధారాశముగావచ్చు ఇల్లుచూచి ఆయిట్లో ప్రవేశపెట్టాము. వచ్చి మూడు నెలలు గడచిపోయింది. ఏమీ ఉపయోగము కనపడలేదని మామిత్రుడు చెప్పాడు. నా కప్పుడు ఒకసందేహము తోచింది. ఏ మందులు పోయకుండానే కాయలూ, కండ్లు వాడితే అన్నిరోగాలు మూవైద్యములో నయమగుతాయని యేమేమోచెపుతారే, అన్ని వసతులు ఉండికూడా యీరోగము ఎందుకు నయముకాలేదు అసలు నయమగుతుందా? కాదా? అని అడిగాడు

నే నన్నానుగదా యిన్ని వసతులు, అనుకూల పరిస్థితులు ఉన్నా ఈ రోగము నయముకాదన్నాను. భౌతికముగా చేయగల వసతులన్నీ అతడు కల్పించగలిగాడు. చేతిలో నున్నది గదా అని వైద్యము చేయగలిగాడు. ఇతనికి, ఆమెకూ అందలి విషయముమరొకటి గలదు. ఏదంటే; వీరిద్దరు ట్రూకలరు లో బయట పడలేదు. అసలుసంగతి బయటపడడానికి అయిదుసంవత్సరాలు గడచినాయి. నిజసంగతి తెలుసుకోవడానికి వీరిద్దరకు అవకాశమే దొరకలేదు. చిన్నై వన్నెలచూచి మురిసి పోయి వీరిద్దరు లవు మారేజీ చేస్తు

కొన్నారు. వీరి ప్రేమకూడా వర్షముల దాటి పోయిన ప్రేమకాదు. అదే అయితే వీరికి ఈ బాధ వచ్చేదికాదు.

అయితే పండ్లలోని గుణమవల్లనే నా ఆమెకు ఉపయోగము కలుగవలసిందేగదా ఉపయోగమేమీ లేకపోయిందేమీ అన్నాడు.

నేనన్నానుగదా! కేవలము ఫలములే ఆరోగ్యాన్ని యియ్యలేవు. మనము తిన్న ఆహారమంతా రస రక్తములుగా మారిపోతుంది, రసపరిణామము క్రమముగా ఉండవలెనంటే మానవదేహమును అదుపులో పెట్టేమనస్సు సరియైన పరిస్థితిలో ఉండాలి. ఎట్టి ఉద్రేకముల

పొందకుండా ఉండాలి.

మనస్సునకును దేహమునకును దగ్గర సంబంధమును వలన మనస్సులో కలిగిన ఉద్రేకముతో ఆయాగ్రంథులలో వివిధములగు రసములు ఊరి రసపరిణామమును క్రమముగా జరుగనీయవు. ఆయుర్వేదాచార్యులు కూడా యిట్లాగే సెలవిచ్చారు-

ఈర్ష్యా భయ కోపాధ పరిప్లవేన,
లుబ్ధి రుద్ధ్వస్య సీడితేన,
పృద్వీషయై క్షేప చ సేవ్యమాన,
మన్నం న సమ్యక్ పరిపాక మేతి,
మాత్రయా ష్యభ్యవహృతం పథ్యంచాన్నం నశీర్యతి
చిన్తా శోక భయ క్రోధ దుఃఖశయ్యా ప్రజాగ్రైః॥

టీకాలవలన కలుగు ప్రతిఫలములు

డా. సిం.

ఒకరోజున చికాగోలోని వైద్య కళాశాలకు వెళ్లాను. ఆవైద్య కళాశాలకు సంబంధించిన ఆసుపత్రికి ఆ సేకమంది రోగులు వచ్చారు. అచటకువచ్చిన రోగులలో ఒకామెకు పడు నెనిమిది సంవత్సరముల వయస్సు ఉంటుంది. ఈమె పైకి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతురాలుగానే కన్పించును గాని యెడమ చేతికి పుండుపుట్టి నది. బొటకనవేలు పోవుటయేగాక అరచేయి కూడా చాలావఱకు తినివేసినది. అప్పటికి ఆరునెలలనుండి యీమె బాధను అనుభవించుచున్నది. తల్లివై పువారికిగాని, తండ్రివై పువారికిగాని యెట్టి రోగములులేవు. ఇరు ప్రక్కలవారును ఎన్నడును గండమాల, క్షయ మొదలగు వ్యాధులతో బాధపడలేదు. తల్లి దండులును, అన్నదమ్ములును, అక్కచెల్లెండును సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగనే ఉన్నారు. వారి కెట్టిరోగములును లేవు. ఈమెకూడా

యిదివఱకెన్నడును ఎట్టి రోగములతోను బాధపడలేదు.

ఆమెను పరీక్షచేసిన వారి కందరకును ఏ కారణములును కనుపించలేదు. కారణము దొరకకపోవుటచే ఆశ్చర్యచకితులైరి. వారి కేకారణములును దోచలేదు. ఆమెకళ్ళను చూడగనే కళ్ళలో లోపము ఇట్లు నాకు కనబడినది. ఎడమచేతిని తెలుపు ప్రదేశములో నల్లటిమచ్చ ఉన్నట్లును, ఆమచ్చలో తెల్లటి గీతలు ఉన్నట్లును నాకు కనబడినవి. దేహముమొద పుండుఉండి చీముకారు నంతవఱకునూ తెల్లని గీతలుగల నల్లనిమచ్చ కనబడుచునే ఉండును. ఈపుండ్లు మానగనే నల్లమచ్చచుట్టూ తెల్లటి చక్రముండును. ఎక్కువమచ్చలు ఎక్కువపుండ్లను తెలియ చేయును.

ఈరోగికింటిలో ఎడమచేతిని తెలుపు ప్రదేశ

ములో నల్లమచ్చలును ఆమచ్చలచుట్టూ తెల్ల చక్కములును ఉండెను. కంటిలోని యీనల్ల మచ్చ వలన టీకాల సంగతి విచిత్రముగా గుర్తువచ్చినది. నాకును రోగికిని ఈ క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

నేను— ఒకటి రెండు యేండ్ల క్రితము నీకు టీకాలు వేశారా?

ఆమె— అవును.

నేను— అప్పుడు పుండ్లుపడినవా?

ఆమె— అవును.

నేను— ఆ పుండ్లను మందులతో మాన్పితివా?

ఆమె— అవును.

నేను చెప్పినదంతయు తూ, చా, లు తప్ప కుండా ఒప్పుకొన్నది. “ఒక సంవత్సరము క్రితము యూరోపునుండి తిరిగివచ్చుచుండగా ఆమెకు టీకాలు వేసినారు. అప్పుడు పుండు పడినది, ఎంతోకాలము ఆ పుండు అట్లనే ఉంటే మందులతో దానిని మాన్పితిని”

కంటిని పరీక్ష చేసినతరువాత టీకాలవలన అప్పుడు పుండు పడినవనియు ఈ పుండ్లను మందులతో అణచివెట్టినందువలన నిప్పుడు చేతిమీద పుండ్లు పడినవనియు తెలియచెప్పితిని. అచ్చటగుమిగూడిన వా రందఱకును నా మాటలు విచిత్రముగా దోచినవి. టీకాలు వేసి ఆరు నెలలు దాటిపోవుటచే టీకాలవలన ఈ రోగము వచ్చినదని చెప్పుట వానికి విచిత్రముగా తోచి నామాటల నమ్మలేదు.

నేను ఈ క్రింద సమాధానమును చెప్పితిని. “రోగము తగిలిన ఆరు నెలలకుగాని సవాయి బయటపడదు. ఇంతేగాక గజ్జని మందులతో అణచివెట్టిన కొన్ని యేండ్లకుగాని వ్రణము పుట్టదు. దీనికేమిచెపుతారు” పై రెండు వ్రణము

లకును, వారికేమియు సమాధానము తోచ లేదు. ఆ సందర్భానికి నా వాదనలోని సత్యమును గ్రహించి వానిని మందలించెను.

మూర్ఖులు

టీకాలవలన కలుగు వ్రణములలో మూర్ఖులు. మరొకటి చాలా యేండ్ల క్రిందట ఆసుపత్రికి ఒక పెద్దమనిషి వచ్చాడు. ఇతడు నాల్గు యేండ్లనుండి మూర్ఖులతో బాధపడు తున్నాడు. చికాగోలోని హేమా హేమి లందఱును వైద్యము చేపి విసుగుచెంది నిరాశ పొందిరి. కంటిని చూడగనే ఎడమ చేతిని తెలుపు వ్రణములలో వైటిష్ స్ప్రీక్ లోనల్ల మచ్చలు కనపడినవి. ఈ నల్లని మచ్చలు చుట్టూ తెల్లని గీతలుగలవు. దీనివలన ఆ అవయవము నకు దెబ్బతగిలి ఉండవలెనని గ్రహించితిని.

నాకును ఆ రోగికిని యీ క్రింది సంభాషణ జరిగినది.

నేను— నీయెడమ చేతికి యెప్పుడైనా దెబ్బ తగిలి నదా?

రోగి— లేదు (కొంచెము ఆలోచించి) మూర్ఖులు వచ్చినప్పుడు ఎడమ చేయి నొప్పిగా నుండును. ఈ నొప్పిపైకి పోవును. మోచేయి దాటి పోయినపుడు ఒళ్లు తెలియక పడిపోదును.

నేను— (కంటిని నిజముగా పరీక్షించి) నీకెప్పుడైనా టీకాలు వేసిరా?

రోగి— నాల్గు ఏండ్ల క్రితము టీకాలు వేసిరి.

నేను— అప్పుడేమైనా పుండ్లు పడినవా?

రోగి— చేయి వాచినది రెండు వారములు మంచములో నుండి లేవనేలేదు.

నేను— అప్పుడే యీ మూర్ఖులు పోరంభించినవి.

రోగి- టీకాలు వేయకపూర్వము నాకెప్పుడను మూర్ఛలు రాలేదు. టీకాలువేసిన తరువాతనే మూర్ఛలు వచ్చినవి. నేడు చాలామంది టీకాలవలననే దైహికమానసిక బాధల ననుభవించుచున్నారు. టీకాలు వేసినతరువాత చాలాకాలమునకు ఈ రోగములు వచ్చుటచేత పైకిమాత్రము ఈరెంటికిని (టీకాలకును రోగములకును) సంబంధము కానరాదు. కంటిలో ఈరోగకారణములు విశదముగా కనబడును. కాలికరోగములకు కారణములు తెలియవని మందువైద్యము చెప్పుచు. మందువైద్యమునకు కాలిక రోగములకు కారణములు తెలియవు గాని కంటినే చూచిన ప్రతివానికిని సామాన్యనకైనను రోగకారణములు తెలియకపోవు.

దీనికి సమాధానమేమంటే, చేతికివేసిన టీకాలవలన, దేహములోని రక్తము విషముగా మారిపోయింది టీకాలువేసినచోట పడిన పుండ్లనుండి చీమునురానిచ్చినయెడల లోపలి మురికంతా బయటకు పోయేది. మురికిపోగా రక్తము శుభ్రపడేది. లోపలేమీ మురికినిలవడంలేదనికాదు. మురుగు నిలవ ఊడక పోవుటవలన కాలికరోగములు వచ్చినవికావు. మందులతో పుండ్లను పరిశుద్ధము కాకమునుపే మాన్పుటవలన మురుగులోపలనే పేరుకొనిపోయినది.

కంటినిచూడగనే మూర్ఛలకు మూలకారణమైన రోగపదార్థము తలలో ఎడమచేతికి వెనుకవేపున చేరినదనియు తెలుసుకొంటిని. ఎడమచేతికి టీకాలు వేయుటమాత్రము విచిత్రము. ఈరోగి చేయు వైద్యము రోగ

పదార్థమును వెలుపలికి నెట్టివేయునదిగా ఉండవలెను.

నలవదిహేనురోజుల ప్రకృతి వైద్యముచేయగా ఎడమ చేతివీధినాల్గు యేళ్ళక్రితము టీకాలు వేసినచోటనే పుండ్లుపుట్టినవి. టీకాలు వేయగనే కూడా సరిగా ఈచోటనే పుండ్లు పడినవి. లోపలి మురుగుంతా యీపుండ్లద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోయినది. రెండు మూడు వారములున్నతరువాత ఈపుండ్లు వాటంతటవే మానిపోయినవి. అప్పటినుండి ఆమని పికి మూర్ఛలేవియు లేవు. పెండ్లిచేసుకొని పిల్లలతాను సుఖముగా ఉన్నారు. ప్రకృతి వైద్యమంటే ఆయనకు ఎక్కువశ్రద్ధ. ఇతను జన్మావధి రోగములతో తీసుకొనవలసినదే. ఇతనికిరోగనష్ట సంతానము కల్గును. కానవారి వైద్యముప్రకారము సంతానము లేకుండా చేయవలెను.

టీకాలు వేయుటచేతనే చాలామంది క్షయ, ఎండుగజ్జి, పాండు, అంకిళ్లు కలుసుకొని పోవుట, పక్షవాతము మొదలగు రోగములతో బాధపడుతున్నారు. టీకాలు వేయకూడనని వాదించు సంఘములు లెక్కలతో సహా అనేకకేసులను ప్రచురిస్తున్నారు.

1913 సంవత్సరములో చికాగోలో మశూచికముతో చనిపోయిరి. చాలామంది టీకాలవలన చనిపోయిరి. టీకాలువేసిన చాలాకాలమునకు ప్రతిఫలములు కనబడుటచేత టీకాలకును రోగములకును సంబంధము పైకి కనబడదు. కంటిలోమాత్రము తూ, చా, లు తప్పకుండా అన్నీ కనబడును.

టీకాలు వేసినతరువాత కనీసిక రంగుమారి నల్ల పడుతుంది. అందులో ముఖ్యముగా జీర్ణమండ

లముల తెలుపుభాగములును చర్మమునకు సంబంధించిన భాగములును మరీ నల్లబడును. టీకాలు వేయగనే పుండ్లుపడి రసిగ, చీము కారిపోవును. పుండ్లుపడక చీముకారిపోయిన వారి కండ్లకన్న పుండ్లు పడనివారి కండ్లు మరీ నల్లగానుండును. దీనికి కారణమేమంటే టీకాలువేయగనే మురికి లోపలకి చేరు తున్నది. మిగిలిన రక్తమంతా కలుషితము గా కుండుటకై ప్రకృతి యీమందును బయటకు నెట్టును. ఇదీచీమదావారా బయటకువచ్చును. టీకాలమురుగేగాక అదివటకుదేహములోఉన్న మురుగుకూడా బయటకువచ్చును. ఇదివటకే దేహము రోగపదార్థముతోనిండిఉంటే ప్రకృతి శక్తితగ్గిపోవుటచే ఈమురికిని బయటకు నెట్టలేదు. అందువలన లోపలనేపేరుకొనును. లోపలచేరిన మురుగు ప్రధానఅవయవముల సహితము పాడుచేయును. ప్రధానముగా జీర్ణమండలమునకు సంబంధించిన అవయవములు చర్మము చెడిపోవును.

ఒకతడవ టీకాలువేసే యితగలభా జరుగు తుంటే శాస్త్రమను పేరుతో పదేపదే టీకాలు వేయించుకొను పెద్దమనుష్యుల గతి చెప్పనే అక్కరలేదు. టీకాలు మురుగు ఎక్కువచేరిన కొద్దిదీనిని నిరోధించుశక్తి దేహమునకు తగ్గి పోతుంది. ఒకటి రెండు తడవలు పుండ్లు పడి చీముకారినా మూడునాల్గు తడవలలో అసలు పుండ్లే పడవు. టీకాలువేయగనే పుండ్లు పడకయే మానిపోవును.

చికాగోలో ఒక ఆమెకు పదితడవలు టీకాలు వేసినారట పొంగలేదట. పొంగని కారణము చేత మరొక పర్యాయము వేసుకొంటేగాని బడులలోనికి రానీయమని నిర్బంధించినారు.

ఈమెలో ఆపాదమ సక్రము టీకారసముతోనే నిండిపోయినది. బహుశా మురుగు లేనిభాగ మే ఉండదు.

లోగడచెప్పిన దంతా ఒక తడవ సింహావలోక నముచేదాము. టీకాలు వేయగనే పుండ్లుపడి చీముకారిపోయినవానిలోమురుగుతక్కువగనే ఉండి హానికూడాతక్కువగనే జరుగును. పుండ్లు పడక వేసినవి వేసినట్లుగనే మానువానిలో టీకాలమురుగు లోపలనే నిలచిఉండి చెప్పలే సంత హానిజరుగును. నిర్బంధించి టీకాలు వేసిన అన్ని దేశములలోను కాలికరోగములు ఎక్కువైనవి. జీర్ణమండలమునకు సంబంధించిన అవయవములు టీకాలరసముతో చెడి పోవుటచే జీర్ణకోశ వ్యాధులును, చిన్న ప్రేగు లకు సంబంధించిన వ్యాధులును, Bronchi శ్వాసనాళమునకు సంబంధించిన వ్యాధులు, గొంతులో పుట్టు వ్యాధులు, స్వరపేటికలో పుట్టు వ్యాధులునూ వచ్చును. ఈ టీకాల వలననే గవదబిళ్లలునూ, పాండువ, తుయ రోగము మొదలగు దుర్భర వ్యాధులును వచ్చుచున్నవి.

టీకాలవలన సర్పి వచ్చింది

1820 సంవత్సరములో ఫ్రాన్సు దేశమునకు బ్రెటూనూ, సర్పియొక్క పుట్టు పూర్వోత్తరముల కనుగొనెను. ఇదైనను టీకాల విజృంభణము తరువాతనే వచ్చినది. చాలామంది పరిశోధకులు సర్పి యిప్పుడున్నంత తీవ్రముగా పుట్టినప్పుడు లేదనిఒప్పుకొనుచునేయున్నారు. మశూచికము రాకుండా టీకాలు వేసిన అన్ని దేశాలలోను సర్పి తీవ్రముగా నున్నది. టీకాలవలన ప్రజలలోని ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటయే సర్పి తీవ్రముగా వచ్చుటకు కారణము.

టీకాలు వేసిన దేశములలోనే సర్పి ఉన్నదను మాటను మనము ఒప్పుకోక పోయినప్పటికిని సర్పి యిప్పుడున్నంత తీవ్రముగా నిర్బంధ టీకాలు వేయని రోజులలో లేదనుమాటను మాత్రము ఒప్పుకోక తప్పదు. టీకారసము జ్ఞానయవములలోని ఆమత్వచమునందును, గొంతులోను, (Larynx) స్వరపేటికయందును, Pharynx) ప్రధానముగా పేరుకొనుననికంటినిబట్టి చెప్పవచ్చును. ఈ అవయవములలోని ధాతు శక్తి తగ్గిపోవును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటచే టీకారసము ఇచ్చుటచేరును. లోపలి మురుగును బయటకు నెట్టివేయు స్వభావము ప్రకృతికి ఉన్నదిగాన రోగపదార్థము ఎక్కువగా చేరినపుడు ఈ అవయవములే జబ్బుపడును. అందువలననే సర్పివచ్చును. టీకారసములోని 'మైకోజియా'లే సర్పిని కలిగించు సూక్ష్మ జీవులగును.

టీకాలు వేయకపోయినప్పటికిని సర్పివచ్చుట మనము చూచుచునే ఉన్నాము. నిజం చెప్పాలంటే సర్పియని నిర్ణయము చేసిన రోగములన్నియు సర్పికానేకావు. ఇంతకన్న తీవ్రమైన జబ్బులే సర్పివచ్చి బ్రతికారం చే నిజముగా అదృష్టమే. అందఱురూ టీకాలు వేయించుకొనే ఉంటారు. చివరకు జీవితకాలములో ఒకతడవైనా టీకాలు వేయించుకొనే ఉంటారు. టీకాలు వేసుకోని వారు వేయికి ఒకరైనా ఉండరు టీకాలు వేసుకొన్నవారే ఎక్కువమంది ఉండుటచేత వీరికి సర్పివచ్చి వీరు బయటకు విడుచుగాలిలో దోషము లుండుటచేత ఈగాలినే టీకాలు వేసుకోని వారుగూడా పీల్చుటచేత టీకాలు వేసుకోనివారికిగూడా సర్పి వచ్చినదంటే

ఆశ్చర్యమేమీలేదు. మూడునాలు తరముల వఱకూ యీ టీకారసముయొక్క ప్రతిఫలములు కనబడునని చెప్పవచ్చు.

ఆరోగ్యవిషయములు అందరికినీ తెలియునని చెప్పటకు వీలులేదు.

పెద్దమనుష్యులకు ఆరోగ్యము సంగతి తెలియదనే చెప్పాలి. ఇంతదురుసుగా ఎందుకన్నారంటే మో ఒకచిన్నకథ చెప్పాలావినండి. చికాగోలో ఒక కోటీశ్వరుడు గలడు. వీరికి ఆ నగరములో ఒక డజను కాఫీ హాటళ్లు గలవు. అందులో పనిచేయువారందరును విధిగా టీకాలు వేయించుకొనవలెనని యాయన గారు నిర్బంధించినాడు. టీకాలు వేసుకొనని వారిని శిక్షించుటయు గలదు. తన (కాఫీ) దేవాలయములకు వచ్చు అతిథులకు మాత్రము తెల్లపంచదార, మైదాపిండి పదార్థముల నిచ్చుచుండవలసినదే. టీ, కాఫీ, మొదలగు పానీయాలు ఇచ్చుచుండవలసినదే. ఆ యజమాని బుద్ధిసూక్ష్మము టీకాలు వేసుకొనకపోతే రోగము వచ్చువఱకే పోయినది గాని అంతకు దాటిపోలేదు. టీకాలు వేసుకొనకపోతే చనిపోయేవారు చాలా కొద్దిమందే. తెల్లచక్క-ర మైదాపిండితో చేసిన పదార్థముల తిని రోగములతో తీసుకొనేవారు చాలా ఎక్కువమంది ఉంటారు.

Arterio- Poliomyelitis caused by vaccination రెండు ఏడల్ల క్రితము లెక్సాన్ నుండి ఒక మిత్రుడు జాబు వ్రాసినాడు. ఆ జాబులోని సంగతులు క్రింద పొందుపరుస్తున్నాను.

'ఆర్యా, మా మిత్రుని కథను మీకు తెలియచేస్తున్నాను. వీరికి ఇరువదిఒక సంవత్సరములు. ఈ యిరువది ఒక సంవత్సర

ముల నుండి యెప్పుడునూ జబ్బురాలేదు. చాలాబాగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు. ఒక తడవ మాత్రము (గవదబిల్లు) లేచినవి. మశూచికము వస్తుందేమోఅని భయముతో టీకాలు వేసుకొన్నాడు. దీనివలన రక్తమంతా కలుషితమై మేదోమజాగళ జ్వరము వచ్చింది. ఈ జ్వరముతో కాళ్ళు చచ్చుపడి పోయినవి. మూత్రము కడ్డివేసితీయవలయును. ఎనిమాపైగాని జారదు. ఇచ్చటి వైద్యులందఱును నిరాశచెందిరి. రోగిని కదిలిస్తే ప్రాణభయముండునని మందు వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఈ రోగినిగూర్చి మీ అభిప్రాయమేమి? మీ ఆసుపత్రికి చేర్చునెదరా?

కొన్ని వేలమైళ్లు దాటిరావలసి వచ్చుటచేతను రోగి కదల్చువీలులేనిస్థితిలో నుండుటచేతనూ నాకు భయమేసినది. కదిలిస్తే ప్రాణభయము వచ్చునని చెప్పినప్పటికినీ యీ వైద్యమునందు నాకెక్కువ నమ్మకముండుటచే రోగిని తీసుకొని రమ్మని వ్రాశినాను. తీసికొని వచ్చారు. అథోభాగమంతా చచ్చుపడినది. కడ్డివేస్తేనేగాని మూత్రము జారీఅగుటలేదు. ఎనిమాచేసినగాని మలము జారుటలేదు. టీకారసమువలననే యీ రోగము వచ్చినప్పటికినీ మందువైద్యులు మాత్రము మూడునెలల క్రితము గుఱ్ఱముమీదనుండిపడుట యీరోగమునకు కారణముగా చెప్పినారు. గుఱ్ఱము మీదనుండి పడితే యీ రోగము వచ్చినదని రోగికి ఎప్పుడును నమ్మకములేదు. ఎందుకంటే ఈరోగి గొడ్లకావరి యగుటచే తనకు చిన్నప్పటి నుండియు నింతకన్న పెద్దదెబ్బలే తగలినవని చెప్పినాడు. రోగము కాలికము కాక పోవుటచేతనూ తరుణావస్థలోనే ఉండుట

చేతను త్వరగానే నయమైనది. రెండునెలలైన తరువాత కాళ్లు స్వాధీనమైనవి. ఇంటికిపోవుటకు ప్రయత్నము చేసినాడు. నా బలవంతము మీద నింకాకొన్ని రోజులుండినాడు. రోగముపూర్తిగా నయమైనది. తరువాతసుఖముగా యింటికివెళ్లినాడు.

అనుభవములు

అన్నిరోగములవలెనే మశూచికము కూడా దేహములోపల మురుగుచేరనిదేరాదు. దేహముమీద కనుకడు పొక్కులన్నియు మురుగు బయటకు వచ్చుదోవలే. మశూచికము వచ్చినతరువాత లోపల నేవిధమైన రోగపదార్థము ఉండదు. అదంతా బయటకు పోవును. టీకాలు, మశూచికము రెంటిలోనూ మశూచికమే కోరతగ్గది. టీకాలవలన మురుగు లోనికి చేరును. మశూచికమువలన బయటకు పోవును.

ఇవన్నీ వ్యర్థప్రసంగములని మా స్నేహితులనవచ్చు. స్వంతవిషయముచెప్పితే నిజముగ నమ్ముదురేమోనని చెప్పుచున్నాను.

వంశానుగతముగా ఉన్నరోగములు మాలో పూర్తిగా ఉన్నపుడే మాపెద్దకుమారుడు కలిగినాడు. పుట్టినప్పుడు శిశువు 2½ పౌనులే ఉన్నాడు. (శిశువులు మామూలుగా ఉండవలసిన తూకము 6 పౌ) ఈపిల్లవాడు బ్రతుకునని నాకిప్పటికిని ఆశలేదు. కళ్లుమాత్రము నలుపునీలముకలసిన వరములో ఉండెను. చర్మముద్వారా బయటకువచ్చు మలినపదార్థమునంతను మందులతోనూ మాకులతోను లోపలనే అణచిపెట్టుటచే తెల్లగుడ్డు చుట్టునూ పొర ఉన్నది.

అయిదు, ఆరు ఏండ్లవఱకు యీ పిల్లవాడికి మామూలు జబ్బులన్నీ వచ్చినవి. రాని జబ్బే లేదు. ఈ జబ్బుల నన్నిటినీ ప్రకృతివైద్యముతోనే నయము చేసినాము. గాని యే మందులూ పోయలేదు. టీకాలు వేయనేలేదు. ఒక రోజున ఒంటిమీద పొక్కులు కనపడినవి. మశూచికము అవునో కాదో నని మందు వైద్యులను పిలిచితిని. వారు మశూచికమేనని నిర్ధారణచేసినారు.

దీనికిని ప్రకృతి వైద్యమునే చేసినాము. ఉపవాసముంచినాము. ఎనిమూ చేసెడివారము. మామూలు జలప్రక్రియలను చేసెడివారము. తడికట్లను మాత్రము తరచుగా వేసినాము. ఈ మామూలు ప్రక్రియలతో బాటు హోమోపతి మందులను ఇచ్చినాము. పోత బాగా కనపడినది. తడికట్ల నే ఎక్కువగా వేయుటచే జ్వరము తగ్గేఉన్నది. ఏమీ పెచ్చు పెరగలేదు. ఏమీకష్టములేకుండనే పొక్కులు చీముపోసి రసి కారిపోయినది.

నేను, నాభార్య, ఆమె చెల్లెలు ముగ్గురమూ ఎట్టి భయమూలేక ఆ పిల్లవాడివద్దనే ఉంటిమి. మాకేమీ టీకాలు వేయలేదు. ఏరోగమూ రాలేదు. ఈ పిల్లవాడిని కనిపెట్టుకొని ఉన్నప్పటికిని యేరోగము వస్తుందని భయమునూ లేదు.

ఈ తడికట్లవలన లోపలిమురుగు తేలికగా బయటకువచ్చినది. రోగమునకేమీ అభ్యంతరము పెట్టలేదు కాన మామూలు దోవనే సవ్యముగా వెడలిపోయినది. దేహముమీద రెండు మూడు మచ్చలే మిగిలినవి. మిగిలినవి అన్నీ నయమైనవి. ఆరెండు మచ్చలైననూ యిప్పుడు కాన్పించుటలేదు. లోపలి మురుగు

పోవుటతో కళ్లరంగు కూడా మారినది. మశూచికము వచ్చి నయమైన తరువాత చాలా ఆరోగ్యముగా ఉన్నాడు. ఇప్పటి వఱకు యేమీ రోగము రొప్పే లేదు. నాకు తెలిసినంతవఱకు ఆ చుట్ట ప్రక్కల ఎక్కడా మశూచికము లేదు. మశూచికము అంటుబాడ్యమే అయితే యీ పిల్లవాడికి ఎక్కడినుండి వచ్చినది? ఆ పిల్లవాడితోనే ఉన్న వాళ్లకి మాకేమీ రాలేదు. అయితే యీ రోగము ఎందువలన వచ్చినదంటారేమో. వంశానుగతముగా మాయద్దటకును (నాకును, నాభార్యకును) గల రోగ ప్రవణతలే యీ పిల్లవాడికిని వచ్చినవి. వానిలోని ప్రకృతి యీ మురుగునంతనూ రోగముద్వారా బయటకు పంపివేసినది.

నా రెండవ కుమారునికి కూడా జబ్బు వచ్చినది. ఏడాది నిండక పూర్వమే ఏదో మజ్జాగత జ్వరము వచ్చినది. వెన్నువిరగ తీసుకొని పోవుట యీ రోగమునకు సహజలక్షణము. లోగడ మాదిరిగనే మందు వైద్యులచే ఈ రోగమును నిర్ధారణ చేయించితిని. పెద్ద పిల్లవాని మాదిరే యీ పిల్లవానికిని ప్రకృతి వైద్యమునే చేసినాము. తొమ్మిది రోజుల వఱకు రోగము తీవ్రముగానే ఉన్నది. రెండు చెవులలోనుండి చీమువచ్చుట మొదలు పెట్టినది. నెత్తురూ వచ్చినది. పదకొండు రోజులైన తరువాత ఆహారము పెట్టినాము. ఈలోగా యేమీ యివ్వనేలేదు. పుల్లటి ఫలరసమును నీటితో కలిపి యిచ్చినాము. మా పెద్ద పిల్లవానికిని ఇదే ఆహారముగా ఇచ్చినాము.

నెలాపదిహేను రోజులదాకా చీమూ

నెత్తురూ, అట్లనే వచ్చినది. దానినేమీ అభ్యంతర పట్టలేదు. ఎక్కడ వగా వచ్చుటకు సాయపడినాము. రోగము రాకపూర్వము పిల్లవాడు కొద్దిగా మందముగా నుండేవాడు. రోగము నయమైనతరువాత బాగా చురుకుగానే ఉన్నాడు. పెద్దపిల్లవాడుకూడా రోగము వచ్చిపోయినతరువాత చురుకుగానే ఉన్నాడు.

ఈరోగులకే మందులు పోస్తే అంతులేనన్ని జబ్బులు వచ్చేవి. ఈజబ్బులకు మందులు వాడితే రోగులే బ్రతుకరు. ఒకవేళ బ్రతికిరాఅంటే కడువారము, తయ తప్పకుండా రావలసినదే. కొన్ని సంవత్సరములకుకూడా బయటకు పోని రోగపవార్ధమంతా కొన్ని రోజులలోనే బయటకుపోయింది.

మానవులు మాంసభక్షకులు కారు

శ్రీయుత నిమ్మరాజు చినవెంకటేశ్వర్లు

1. మాంసము తినెడు జంతువులకు పుట్టిన పిల్లలు వెంటనే కండ్లువిప్పి చూడలేవు. వారము పదిరోజులైన తరువాత కండ్లు తెరచి చూచును. ఈ దాఖలా కుక్కపిల్లలను పిల్లి కూనలను పుట్టినప్పుడు మనము ప్రత్యక్షముగా చూడవచ్చును. మాంసపులకు పుట్టిన పిల్లలు వెంటనే కళ్లు తెరచి చూచెదరు. ఇందువల్ల మాంసపులు మాంసభక్షకులు కారని రుజువగు చున్నది.

2. మాంసమును తినుజంతువుల దంతములును నాలుకను పరీక్షించిన వాటివలె మాంసపుల దంతములుగాని నాలుకగాని పోలియుండ లేదు.

3. మాంస భక్షక జంతువు లన్నియు మాంసమునే తినుచున్నవి గాని కొన్ని జంతువులు తినుటయు కొన్ని తినక పోవుటయు లేదు.

మాంసపుడు మాంసభక్షకుడే అయిన యెడల మాంసపు లందరును మాంసమును తినుటకు అలవాటు కలిగి యుండవలెను అట్లు లేదు.

మాంసపులలో కొందరు మాంసమును తినుట లేదు.

4. మాంసమును తినెడు జంతువులన్నియు సృష్టి మొదలు నేటివఱకు మాంసమునే తిను చున్నవి. గాని శాఖాహారము తినుట లేదు. ఎట్లన ఎన్ని కరువులువచ్చినను ఆకలిదహించు చున్నను పులి మొదలగు జంతువులు గడ్డిని తినవు.

5. గడ్డి తినెడు జంతువులన్నియు అనాదినండి నేటివఱకు గడ్డినే తినుచున్నవి. గాని మాంస భక్షణ చేయుటలేదు. ఎట్లన పేగులు కాల్పు సంఘటి ఆకలి కల్గినను ఎద్దులు, ఆవులు మొదలగునవి గడ్డినే తినునుగాని మాంసపు ముక్కలు తినవు.

సృష్టిరోజున పశుపక్షిమృగాదులకు ఏ ఆహారము సృజింపబడెనో అట్టి ఆహారమునే అవి నేటి వఱకు తిని బ్రతుకుచున్నవి గాని వాటి ఆహారమునువదలి ఇతర ఆహారమునుముట్టుట లేదు.

ఏమి వినాశకాలము దాపరించినదో కాని

మానవుడు మాత్రము విపరీతబుద్ధియై ఈశ్వర శాసనము ధిక్కరించి తనకు నియమింపబడిన శాకాహారముచే తృప్తిచెందక ఇతరజంతువుల నోటివద్ద కూటికే అడ్డు తగులుచున్నాడు. తద్దోషము ఎన్నిజన్మలు వఱకు బాధించుచుండునో కదా?

6. చాకిరిచేయుటకుగాని బలము వచ్చుటకుగాని మాంసభక్షణ అవసరము లేదని రుజువు చేయుటకే ఎద్దులు దున్నలు మొదలగునవి గడ్డినే తినుచు దేహబలమును సంపాదించి అలివిమాలిన బరువులు మోయుచు రాత్రిం బగళ్ళు కష్టమైన పనులు చేయుచున్నవి.

శరీరకండపుష్టి వచ్చుటకై మాంసభక్షణ అక్కరలేదని దాఖలా చూపుటకే ఏనుగులు గడ్డిని మాత్రమే తినుచు గొప్పగొప్పచెట్లను గూడ పెళ్ళగించగల బలము కల్గి పర్వతాకారముగా పెరిగి అమితమైన శరీరకండ పుష్టికలిగి మదించియున్నవి. ఇందువల్ల బలము వచ్చుటకుగాని శరీరకండపుష్టి కలుటకుగాని చాకిరి చేయుటకుగాని మాంసాహారము అవసరము లేదనియు ఎవరికీ నియమించిన ఆహారము వారు తినుటచేతనే బలము కలుచున్నదని రుజువుగు చున్నది.

7. పాపమున్నను వినక కొంపమునిగినట్లు రోషమును గ్రొక్కుచు విపరీత వాదనలు వాదించుచు మొండి పటుదలకల్గి ఎంతో ఆరాటముతో వ్యామోహముతో మాంసపు కండలు సమలుటకు కారణము బలపరాక్రమములు కలుననియె కదా! అటులైన యమదూతలతో గాని మృత్యువుతోగాని పోట్లాడి తప్పించుకో గలరేమో ననుకొంటే పేరు విన్నంత మాత్రముననే గుండెలు పగిలి

చచ్చుచున్నారు. సరే ఇది అలివికాదు. పక్ష వాతము కీళ్ళవాతము మొదలగు రోగముల బాధను తప్పించుకో గలరేమో ననుకొన్న కాళ్ళుచేతులు కదల్చలేనంత హీనులగు చున్నారు. అసలు ఈ పద్ధతికాదులే. శాకాహారమునే తినుచు వ్యాయామమువల్ల సంపాదించిన సామాన్య బలశాలురను ఓడించ గలరేమోనన్న చూచినంత మాత్రముననే భయపడుచున్నాడు. కండకుకండ ఎదురువేస్తేనే గాని వ్యవసాయపు పనులు చేయుటకు వీలు లేదేమోనన్న పశువులే బుద్ధి చెప్పుచున్నవి. పశువులేగాక శాకాహారులు గూడ వారి కంటె మిన్నగ పనులను చేయుచున్నవారు గలరు. ఎట్లాలోచించినను మాంసభక్షణవ్యర్థమేయని స్పష్టమగు చున్నది. మాంసాహారము వల్ల వచ్చిన ఘనతేమియు లేదు. తెలివి తేటలలోగాని బలపరాక్రమములలో గాని నమస్త విషయములలోను శాకాహారులలోనే అనేకమంది ప్రపంచ పొగడ్తలను గడించిన వారు లున్నారు. మాంసాహారులలోనే చాల తక్కువయనివినుచున్నాము. శాకభక్షణవల్ల నమస్త విషయములలోనే ప్రఖ్యాతి గాంచుటకు వీలుండగా ఘోరపాతకము తెచ్చు మాంసమును తిననేల? ఏ పాపములేకుండ శాకాహారముతోనే తృప్తిపడి జీవించవచ్చునే! పాపరహితమైన మార్గమును వదలి రక్తపు కూటికి ఆసించి జంతువధ చేయుట ఘోర పాతకమై యున్నది. శాకాభక్షణవల్ల పాపము సంభవించునేమోననికదా ము నీ శ్వరులు పండిరాలిపోయిన ఆకులను, పండ్లను ఆహారముగా చేసుకొని ఆకలిబాధ తీర్చుకొన్నట్లుగా కథలను వినుచున్నామే. ఇక మాంసభక్షణ

వల్ల ఎంతపాపము సంభవించునో కదా ! జిహ్వను తృప్తిపరచుటకై భగవంతునిచే ప్రసాదింపబడిన శాకాహారమును తినవలెగాని మాంసమును తినరాదు. తియ్యని నేతి మిథాయిని ఆరగింపుచుండు ఈగలు ఎగిరి వచ్చి అశుద్ధముమీద వాల్చి నల్ల పడ్రా సోపేతమగు పంచభక్త్య పరవాణ్ణములతో గూడిన పరిశుభ్రమైన ఆరోగ్యకరమగు అన్నమును వదలి కొంపమునిగినట్లు ఉచ్చ, పెంట, చీమిడి, చీము, నెత్తురు శుక్లశోణితములతోగూడి చితచిత లాడుచు హేయమైన సమస్త రోగములకు కారణమై చీదరబుట్టించు మాంసమును తినుటగూడ అంతియె.

మానవుడు చచ్చినచో బీనుగగుటంజేసి దరింజేరవెరచి అపవిత్రముగ నెంచి అసహ్యపడి స్మశానములో పూడ్చుచున్నామే? అదే విధముగ జంతువుల ప్రాణము తీసిన పిదప జంతుకశేబరములు మారము పీనుగులు కావా? అట్టి పీనుగులను పీకిగొని తినుట కాసించు మానవులు గద్దలా! నక్కలా!

స్మశానములో పూడ్చవలసిన శవములను మానవులు తమ పొట్టలలో పూడ్చి స్మశానముగా నొసర్చుకొనుచున్నారు. ఎట్టివిచిత్రము! ఎంత అసహ్యము!

మాంసమును “నీచు” అని అందురు. నీచు తినువారు నీచులేకదా ! మాంసమును తినువారు మనుష్య రూపముతోనున్న రాక్షసులని శాస్త్రములు చెప్పుచున్నవి. రాక్షసులకు భగవంతుడు విరోధియని తెలిసికొనవలెను.

ఈ లోకమున ఏ మానవుడు ఏయే జంతువుల మాంసమును తినియుండునో పరలోకమున వాని మాంసము ఆయాజంతువులు తినుటకై కనిపెట్టుకొని యుండునని స్మృతులు చెప్పుచున్నవి.

ప్రాణముగల జంతువులను వధించుటచేతనే మాంసము లభించుచున్నది. మాంసము కొరకు జంతువులను వధించునప్పు డా కత్తి వ్రేలు తన దేహమునకు తగిలిన ఎంతబాధ కల్గునో అంతబాధ జంతువులకు ఉండును గదా యని తెలుసుకొని జంతుహింసనివారణకై పట్టుదలతో తీవ్రమైన ప్రచారము చేయుదురు గాక.

జీవరాసులన్నియుభగవంతుని స్వరూపములు. నకలప్రాణిహృదయములందు పరమేశ్వరుడు అంతర్యామియై తేజోరూపమున ప్రకాశించుచున్నాడు. దయా స్వరూపుడగు జగత్పిత సమస్త జీవులను సమాన ప్రేమతో చూచుచుండునుగాన జీవరాసు లన్నిటికి వీలైనంత వఱకు ఉపకారము చేయుటకే తీవ్రమైన శ్రద్ధ పూనెదరుగాక.

సమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము రు 0-8-0 ల పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము (పోస్టు)

మునులతోట (Via) రేపల్లి.

గుంటూరు జిల్లా.

దేశాభ్యుదయానికి పునాది

“ఈసురోమని మనుషులుంటే - దేశ మేగతి బాగుపడనోయ్” అన్నా డాక మహానుభావుడు అక్టోబరు పద్దోతారీఖున ఢిల్లీలో క్రిందటి సంవత్సరము జరిగిన ఆరోగ్యశాఖా మంత్రుల సభ ప్రారంభిస్తూ పండిట్ జవహర్ లాల్ మహాశయుడూ యిదే అన్నాడు:—

“దేశాభ్యుదయానికి ప్రజారోగ్యమే పునాది. పునాది దిట్టంగా లేని నిర్మాణం నిలబడదు. మనం నిర్మించబోయే జాతీయ పునర్నిర్మాణ సాధనమూ ఈ పునాది కట్టుదిట్టంతోనే ప్రారంభించాలి. ప్రస్తుతం, మన ప్రజల్ని అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నాయి. వాటి కన్నటికీ ప్రప్రధానం ప్రజారోగ్యం. మిగిలినవి కొంచెం ఆలస్యమైనా ఈ షయంలో అశ్రద్ధ తగదు. ఇదివఱలో ప్రభుత్వాధికారులు ఈ ముఖ్య విషయాన్ని, దీనితో తుల్యమైన

విద్యా విషయాన్ని చాల నిర్లక్ష్యం చేసేరు. ‘ఏ’ మంటే ‘డబ్బు లేద’నే వారు. పెద్ద మారణ యుద్ధాలు జరిగించడానికి డబ్బున్నప్పుడు, ప్రజల్ని పీడించే అనారోగ్యాన్ని ఎదుర్కోడానికి డబ్బు లేదంటే నేను నమ్మను. ప్రజారోగ్య సంరక్షణ భారం మహా తరమైంది. కట్టణ ప్రజలకు కొన్ని సౌకర్యాలు కల్పించేరుగాని యథారంగా దేశ సాభాగ్యానికి మూలకంద మైన రైతులంతా గ్రామాల్లోనే యుంటే, వారి కెలాంటి సౌకర్యాలు లేవు. వీరి సముద్ధరణకు డబ్బు వెచ్చించడంలో వెనుదీయరాదు. వేలకొలది ఖర్చు చేసి వైద్యశాలలు నిర్మించడంకంటే అసలు వ్యాధులు రాకుండా చేయడానికి విశేషకృషి చేయాలి”.

“ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం”.

అని గత నవంబరు పత్రికలో కూడా చూసేం.

నైకో పతి

(సత్యమ్)

విషయములు జరిగిపోయి యెంతో కాలమైనప్పటికీనీ వాటిలో గర్భితముగానున్న సత్యములవలన నిప్పటికినీ క్రొత్తగానే ఉంటాయి. రామాయణ, మహాభారతకథలు జరిగిపోయి వందలు సంవత్సరములు గడచినప్పటికినీ యీ నాటి మానవుని ప్రలోభింపజేస్తున్న, కాంతా కాంచనాలు ఆనాటినుండి వస్తున్నాయి గదా అని పిస్తుంది. అయితే యీ ప్రలోభనులకు వంగిపోయినవారు శిక్ష ననుభవించినదీ, లొంగనివారు ఏబే స్వర్ణమును పొందినదీ తెలుసుకొనుటకు

మనకు అచటే ఆధారములుగలవు. ఈ ఉభయ వర్గములవారి మానసిక వ్యవస్థలను గూర్చి, వారి నిర్ణయములనుగూర్చి, వారు పొందిన ఫలితములనుగూర్చి మహా కవులు చెప్పి యే ఉన్నారు.

అత్తింటివారు, పుట్టింటివారు రోగగ్రస్తురాలైన తన్నుచూచి పరిచర్య చేయకపోయినప్పటికినీ విసుకోకుండా తన పెనిమిటితనకు పరిచర్య చేస్తున్నాడుగదా అను ఇంగితము కలుగుటచే, తన పెనిమిటిచెప్పిన మాటలను నమ్మి తదనుకూలముగా సంచరించుటచే కుద

రదని వదలివేసిన అతిసారము, మలలు ఎంతత్వరగా నయమైనదీ తెలుపుటకు ఒక కథను వ్రాస్తాను. దాదాపు ఇరువది సంవత్సరములు గడచినప్పటికినీ అతిశయోక్తులు, అసత్యము చేయనని శపథముచేసి మరీ వ్రాస్తున్నాను.

రోగచరిత్ర చెప్పటకు ముందు వారి ఆర్థిక వ్యవస్థను గూర్చి రెండు ముక్కలు వ్రాయాలి. సామాన్యమైన భూవసతిగల కుటుంబములో పుట్టాడు. తల్లిదండ్రులకు లేక లేక కలిగిన మగసంతానమగుటచే చాలాగారాబముగా పెరిగాడు. పదవయేడు రాకమునుపే తండ్రి కాలముచేసాడు. గారాబముగా పెరిగిన మగసంతానమగుటచేత తల్లి మందలించలేక పోయింది. శృంగారపురుషుడు అయినాడు గాని నాయకుడు మాత్రము కాలేదు. పేకాటలో ప్రవేశముచిక్కింది. దీనితో బాటు శృంగారనాయకుడు అగుతాడేమోనని అత్తవారు మూడురోజులలోనే ముహూర్తముపెట్టి నిషేకముకాజేశారు. నిషేకముజరిగి నాల్గునెలలు గడచినవోలేదో, మాట పట్టింపువచ్చి అర్ధరాత్రిపూట లేచివచ్చి తెనాలిలో నాజరు పేటలో పాడుపడినయింట్లో కాపురము పెట్టాడు. అప్పటికే ప్రవేశమున్న పేకాటతో, అయిదుఎకరముల మాగాణిపాలము ఆఖరు అయింది. కొత్తగావచ్చిన భార్యకా కుదరని మొండిరోగము వెంటబడింది. అనుకూలవతియగు తన భార్యను బ్రతికించుకొనుటకన్న తానుచేయగల ధర్మకార్యము మరొకటి లేదనుకొన్నాడు. భగవంతుడు తనకు పరీక్ష చేయుటకే యీ రోగిష్టి భార్యను తనకు ప్రాప్తింపజేసినాడనుకొన్నాడు.

ఇకను ఆమె అనుకొన్నదిగదా నేనేమో రోగిష్టిదానను, ఒకరిమీద ఆధారపడవలసిందేను. పుట్టింటివారికి ఆభిమానము ఉంటుందిగదాఅంటే నాతండ్రి చిన్నప్పుడే చనిపోయినాడు. బ్రతికిఉన్న తల్లి మంచాన బడింది. నాకామె చాకిరీ చెయ్యలేదు. పోతే పుట్టింటివద్దనున్న వెధవాడవడుచుకి అచ్చు సరిపోతుంది. ఇచటకు వచ్చి నాకు పరిచర్య చేయలేదు. పుట్టింటిలో ఉండుటే ఆమెకు ధర్మముకాని మరిదిదగ్గర ఉండుట ఆమెకు మర్యాదకాదు.

ఇకపోతే నా అత్తింటివారిలో దానికి సహాయము చేసేవారులేరు.

ఇక తేలిందేమంటే నాకు వారు, వారికి నేనూను. నేనేమో వారికి సేవచేయలేను. వారి చేతనే సేవచేయుచుకొంటున్నాను. వారు చెప్పినట్లు ఉండి వారికి అనుకూలముగా నడచుటకన్న నేను చేయతగ మరొకమార్గము లేదు. నేనట్లు చేయకపోతే యీ రోగిష్టిదాని ముఖము చూచేదెవరు? పరిచర్య చేసేదెవరు? నాకేమో యీ మొండిరోగము సంప్రాప్తమయింది. ఇందుకుగాను అన్నిరకాల రాజవైద్యాలు అయిపోయినాయి. మొండిదగు తొట్టివైద్యము మిగిలిపోయింది. యావజీవము తాపత్ర చికిత్సగదా! ఈ త్రోవకూడా పోయి చూతాము. తొట్టివైద్యమనగానే జిహ్వను కట్టవలెననుమాట గుర్తువస్తోంది. కష్టమైనా చేయకతప్పదు.

ఇకను ఆయన అనుకొన్నాడుగదా - ఇప్పటికి అందికలోని వైద్యాలన్నీ అయిపోయి. ఈ వైద్యమిత్రులందరు బ్రతుకుట చాలా దర్లభమంటున్నారు. “మొండిగురువుకు బండ

శిష్యుడని" ఈ కాలిక రోగాలన్నిటికీ తొట్టి
నైద్యము కన్న మరొక మార్గము
లేదు. వైద్యుడా దగ్గరగానే ఉన్నాడు.
మందులు రచ్చలేదు. ఇంజక్షను ప్రసక్తియూ
అంతకన్నా లేదు. వైద్యుడేమీ తీసికొనడట.
పొట్టకు తిండి యెప్పుడైనా తప్ప దాయె. తినే
వస్తువులలో మార్పు చేస్తే సరిగతుంది.

సరేనని వైద్యుని కగ్గకు పోయినాను. ఆయన
పచ్చి చూచినప్పటి సంభాషణ—

వైద్యుడు — ఏమమ్మా నీరోగమేమిటి?

రోగి — విరేచనములతో బాధపడుచున్నాను.
అందువలననే.

వైద్యుడు — విసుకొంటేయెట్లా?

రోగి — ఏమి చేయమంటారు చాలాకాలము
నుండి బాధపడుచున్నాను. రోగము
నయమవుతుందా?

వైద్యుడు — తప్పుకుండాను. నయముకాని
రోగమున్నదటమ్మా?

రోగి — ఏమి చేయమంటారు?

వైద్యుడు — నామాట నమ్మాలి. నేను చెప్పి
నట్లు చేయాలి.

రోగి — తప్పుకుండాను. చెప్పండి.

వైద్యుడు — ఒక్కొక్కటి 10 నిమిషాల పరి
మితిగల రోజుకు రెండు చున్నిటి కట్టి
స్నానములు. వరి భోజనము మానాలి.
రోజుకు నాలుగుబ్బరి బొండ్ములలోని
నీళ్ళు త్రాగాలి. ఒక డజను తీపినారింజపండ్ల
రసమును పుచ్చుకోవాలి. డజను మొదటి
రోజునే తినలేకపోతే క్రమేపీ పెంచవచ్చు.

రోగి — ఎంతకాలము చేయాలి?

వైద్యుడు — ఈ ప్రకారము మూడు నెలలైనా
చేయాలి. మొత్తమంతా ఒక సంవత్స
రము పట్టుతుంది. పూర్వ వయస్సులో
నున్నదానపు కాబట్టి తప్పుకుండా నయ
మవుతుంది.

మూడు నెలలు గడచిన తరువాత

రోగి — ఏమండీ! విరేచనములు తగ్గినాయి.
మలవ్యాధికూడా కనబడుట లేదు. వరి
భోజనము చేయవచ్చునా?

వైద్యుడు — వెనుక చేసిన భోజనముతో పాటు
పూటకు ఒక పచ్చి పొట్లకాయ తిను. ఒక
నెలపాటు మిగిలిన క్రిమి మంతా
మామూలేను.

(నెల తరువాత)

రోగి — ఏమండీ ఆకలి బాగా యున్నది. ఏమి
తినమంటారు?

వైద్యుడు — ఒక పూట మాత్రము అన్నము
కొద్దిగాను, ఉడక బెట్టిన కూర యెక్కువ
గాను. మజ్జిగ వేసుకొనవచ్చును రెండు
నెలలదాకా.

(తరువాత)

రోగి — ఓపిక లేకుండా ఉన్నది. కాళ్ళు తీసుకు
పోతున్నాయి.

వైద్యుడు — రెండవ పూటకూడా తిను.
స్నానము ఇంకా రెండు నెలలపాటు చేయి.

(తరువాత)

రోగి — తొమ్మిది నెలలలోనే రోగి విముక్త
రాల నైనా సుఖముగా నున్నాను.
మీరు చేసిన సహాయము మరచిపోను.

మహాత్మా గాంధీగారు ఉపవాసమును ఆపిన వెంటనే చెప్పినదేమనగా :

"నా మట్టిపట్టిని నాకు ఇయ్యండి". దానిని తీసికొని పొత్తికడుపునకు వేసికొనిది.

శ్రీ రామ కృష్ణా ప్రకృతి చికిత్సాలయము.

1946-47 సం॥రము వార్షిక నివేదిక

తొలుదొలుత గుంటూరుజిల్లా బాపట్ల తా॥ మర్రిపూడి గ్రామంలో 1933 సం॥ రములో వైద్యరాజు శేరిరాజు కృష్ణారాజుగారిచే ఆశ్రమము స్థాపించబడినది. శ్రీ చెబోలు రామపున్నయ్యగారి ప్రోత్సాహముచే మంగ వోలతాలూకాలోని వమ్మెవరంలో స్థాపించ బడినది. అనంతరం బాపట్లకు మార్చబడినది. 1939 వ సంవత్సరమున పశ్చిమగోదావరి జిల్లా భీమవరమునకు మార్చబడినది. కీర్తి శేషులు శ్రీ అల్లూరి రామకృష్ణారాజుగారి ఆధ్వర్యమున జయప్రదముగ ఆశ్రమము నడుపబడెను. యీ కాలములోనే శ్రీనారి యాజమాన్యమున గుంటూరుజిల్లా నకరికల్లు లోను పినకడిమిలోను ఆశ్రమమున స్థాపించ బడి నిర్విఘ్నముగా జరుపబడినది. కారణంత రములచే భీమవరంనుండి 1940 లో తాడే పల్లిగూడెం తాలూకా కేశవరము గ్రామ మునకు మార్చబడినది. అక్కడ 1944 వరకు ఆశ్రమము సక్రమముగా జరుపబడినది. రోగులసంఖ్య దినదినాభివృద్ధి గాంచుటచేతను ఆశ్రమస్థలం చాలనందునను, సదరు ఆశ్ర మము మరల భీమవరములో ప్రస్తుత ప్రదేశ మునకు 1944 జూలై నెలలో మార్చబడినది. ఉదాహరణకు ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులచే షుమారు య 30-0 ల మామిడితోట దాన పూర్వకముగా వాసి యివ్వబడినది. 1945 అక్టోబరువరకు చక్కని పరకుటీరములోనే ఆశ్రమముయొక్క కార్యకలాపములు జరుప బడినవి. దైవవశాత్తు తుపానుకు కుటీరము లన్నియు కూలిపోవుటచే రోగులకు కొద్ది శ్రమ కలిగినది. అప్పటినుండియు శాశ్వత కట్టడములు నిర్మించుటకు కృషిజరిగినది. కీర్తి

శేషులైన కూనపరాజు పెదసోమరాజుగారు వారి సోదర సోదరీలయొక్క విరాళముచే 12 గురు రోగులుండుటకు ఏలైన ఒక భవ నమునూ, ఉపరమతులగు తదితర మితుల యొక్క విరాళములచే అటువంటిదే మరి యొక భవనము నిర్మింపబడినది. గొరిగన మూడి వాస్తవ్యులు కీర్తిశేషులు శ్రీ అల్లూరి వెంకట్రామరాజుగారి ధర్మపత్ని వెంకట సూర్యకాంతమ్మగారి సగిన రు 2400/- ల విరాళముతో ఒకచక్కని మంచినీటి కోనేరు త్రవ్వించడమయినది.

ప్రస్తుతం ఆశ్రమములో సున్న 40 పరి కుటీర ములలో సుమారు 100 మంది రోగులుండు టకు వసతి గలదు.

ఈసంవత్సరములో ఆశ్రమములోఉండి చికిత్స పొందిన రోగాలసంఖ్య ఈక్రింద వివరించిన ప్రకారము 490.

రోగము-సంఖ్య	రోగము-సంఖ్య
క్షయ-31	సుఖవ్యాధులు-20
మలబద్ధము-13	నంజు-6
శ్వేతకుసుమ-5	నరముల బలహీనత-9
కరిమేహము 13	హృదయ వ్యాధి-33
సంధివాతము-12	చర్మవ్యాధులు-14
లేవరుస్సీనువ్యాధులు-7	రక్తక్షయము-6
జీరాశయవ్రణము-5	మలేరియా-6
ప్రసవములు-11	వరిబీజము-1
నేత్రవ్యాధులు-12	ఋతురోగములు-18
శ్వేత కుష్ఠము-2	గ్రహణి-7
కర్ణ వ్యాధులు-2	గర్భవ్యాధులు-2
రక్తపుపోటు-3	ఆంత్రక్షయము-2
పీనస-2	పుం స్వహీనము-2
ఎముక విరుగుట-1	రక్తప్రసరము-3

రోగము-సంఖ్య	రోగము-సంఖ్య
కుష్టు-17	ఉబ్బసము-26
శుక్ల సప్తము-16	అతియూత్ర-0
మూలవ్యాధి-3	బోడకాలు-6
పిచ్చి-22	అజీర్ణ-24
అసనగండకూల-5	హిస్టేరియా-12
వక్షవాతము-11	కాన్సరు-4
సన్నిపాతజ్వరము-7	స్కాల్య-9
జలోదరము-4	తలనొప్పి-9
అస్థివ్యాధులు-3	మూత్రవ్యాధులు-12
కడుపునొప్పి-5	మూర్ఛ-3
గొంతురోగములు-2	టానిస్మస్-2
జిగురివిరోధనకాలు-8	శ్వాసశ్వాసి-1
పయోరియా-2	ప్రహత్య-టిన్-డి
తిమ్మెరు-5	దాహము-2
మొత్తం 472	+ మరణించినవారి సంఖ్య

18=490

ఇదిగాక పరిసర గ్రామములలో మదలకొరిది కలరా, మసూచికాది లంటువ్యాధులకు చికిత్స చేసియుంటిమి. యీ విషయములను శ్రీ రుద్రరాజు నరసింహరాజుగారి సేవకు కృతజ్ఞులము. ప్రత్యేకముగా సలహా తీసుకొని గాని, లేక ఉత్తర ప్రత్యుత్తరముల ద్వారా సలహాతీసుకొని చికిత్స జరుపుకొను రోగులు అనుదినము కనినము ఇరువదిమంది యందురు. సలహాలన్నియు ఉచితముగానే యివ్వబడుచున్నవి. ఇదియునుగాక బీదలకు వైద్య రుసుము లేకుండాను, నిరుపేదలవద్ద వైద్య రుసుము వసూలు చేయకపోవుటయేగాక వారి యాహారాదులు ఆశ్రమమే భరించుచున్నది.

పరిపూర్ణారోగ్యము చేకూరువఱకు ఆశ్రమ ములోనుండి ఆరోగ్యమును పొందినవారి సంఖ్య 235.

చూలములకు ఆరోగ్యభివృద్ధి కలిగిన టూడట తొందర కనులచే యింటకివేర్చి ఆరోగ్యవంతులైనవారి సంఖ్య 155.

చెన్నైనుండా కల్పిసవాడు, వియోహిగిల, రు 82, నొరణించినవారి సంఖ్య 13.

ఈ చికిత్సకు వచ్చినవారి గురించి అన్ని వైద్యులను చవిచూచి "మృగా శరణం నాస్తి, త్వమేవ శరణం మమ" అన్నట్లు ఈ వైద్యులలోనికి వచ్చినవారే యని సభికులు నిశ్చయించుకొన్నారు. వైద్యులుగా 490 రోగులవద్దనుండి ఆశ్రమమునకు వైద్య రుసుముగా వసూలైన మొత్తం రు 6187-11-3 తొలైల అద్దెలు రు 913-11-6 కుటీరపు టద్దెలు రు 283, -11-0 మొత్తం రు 10 39- 1-9

ఈ మొత్తమును రోగుల మొత్తముతో దాదాపు వాటియగా రోగి 1కి రు 21-0-0 ల వ్యయముతో సంపూర్ణారోగ్యము లభ్యమైనది.

సదరు 490 మంది రోగులు యీ ఆశ్రమములో ప్రవేశించకపూర్వము యిదర వైద్యులకు ఖర్చుపెట్టిన మొత్తం వారి స్టేటు మెంటు ప్రకారము రు 153930, - లు ఈ మొత్తం పై రోగులకు దాహంసా ప్రికారము రోగికి రు 315-0-0 వ్యయపెట్టబడి ఆరోగ్యము లభించినారు. 1938 సం॥ వఱకు రోగులవద్ద ఒకపైస కూడా వసూలు చేయలేదు. స్థాపించబడిన ఆశ్రమము లన్నియు నప్తముతోనే జరుకబడినవి ఇప్పుటికి సుమారు యీ వైద్య వ్యాప్తిని పరిశోధనకున్నా, శ్రీ రాజ్ గారి ప్రితాశ్రమం రు 40,000/-లు వ్యయపడినవి. ధార్మిక దృష్టితో ఆశ్రమము నడుపుటకు ఆర్థిక

ముగ చాలా నేనుకబడియున్నది. యీ కారణముననే ఆశ్రమ నిర్వాహకులైన శ్రీ శేషరాజ కృష్ణారాజుగారు భారతదేశీయుల ఆశాభిమానములను చూరగొనిరి.

రోగుల చికిత్సచేయుటయే ఆశయముగాను, చికిత్స పొందినవారిని ఆదర్శమైనవ్యక్తిధర్మవ్యాపకులుగా తయారుచేయుట వీరి యుద్దేశ్యము.

రామచంద్రపురం తాలూకా కూళ్ళుల్లవొం లోని శ్రీ గౌతమీ ప్రకృతి చికిత్సాశ్రమ నిర్వాహకులైన శ్రీ చిట్టూరు వెంకట దుర్గా ప్రకాశరావుగారున్న, ఏలూరు తాలూకాలో కొవ్వలిలో స్వయంపోషక చికిత్సాశ్రమ స్థాపకులు శ్రీ వెంమాటి వెంకటేశ్వర రావుగారున్న, శ్రీయుత డాక్టరు రాజగారి వద్ద చికిత్సా శిక్షణములు పొంది చేయుచున్న సేవయే వీరి యాదర్శ ఫలితము.

భావితో ఈ ఆశ్రమ ఆశయములు

1. శ్రీకృతి చికిత్సాశాలను స్థాపించుట.
 2. అంటువ్యాధులను నిర్మూలించుటకు ప్రచారక దిశములను తయారు చేయుట.
 3. శాస్త్రీయ పరిశోధనలు చేయుట.
 4. ప్రజా సామాన్యమునకు అందుబాటులో నుండులాగున వివిధరోగముల చికిత్సా కరపత్రికలు ప్రచురించుట.
 5. ఆశ్రమమును స్వయంపోషకముగా నడిపించుట.
 6. మరీకొన్ని శాశ్వతకట్టడములను నిర్మించుట.
- ఈ యాశయము లన్నియు ఉదారవంతుల యొక్క విరాళములు లభించినంతనే కార్యరూపము చాల్చును. యిందునుగురించి సోదర బృందము అభివృద్ధికరమైన విషయములు సూచించినయెడల వాటిని నెరవేర్చుటకు ఆశ్రమమువారు సంతోషపూర్వకముగా ప్రయత్నించగలవారు.

చి కి త్సా ల య ము జ మా ఖ ర్చు ల వి వ ర ము.

జమలు:—వైద్యరుసుము 6487-11-3, తొట్లు అద్దెలు 913-11-6, కుటీరపుఅద్దెలు 2837-11-0 లోటు 4604-13-3; వెరళి జమ 14843-15-0

ఖర్చులు:—జీతములు 4500-0-0, పాకలకు 1726-7-9; ఆశ్రమము ఖర్చులు, బీదరోగులకు, ట్రాన్సిమింగులు 8611-7-3; వెరళి ఖర్చులు 14843-15-0

బి ల్లి ం గు క ట్టు బ డి జ మా ఖ ర్చు లు.

జమలు:—విరాళములు కూనపరాజు సోమరాజుగారు వగయిరా దాతలవలన 14374-10-0; నోట్లువాసీ తెచ్చినబాకీలు 10549-11-0; లోటు 598-13-10; వెరళిజమలు 30223-2-10

ఖర్చులు:—భవనములకు కట్టుబడి యిటుకతీత కలప వగయిరాలక్రింద 30,223-2-10.

మొత్తములోటు 9903-11-1 డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు స్వంత ఆస్తిని అమ్మి ఆశ్రమమునకు పెట్టిరి.

ప్రకృతి

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc
Date 44

విషయ సూచిక



స్త్రీలకువచ్చే నాడీ వ్యాధులు	225
జి. బి. షా. 91 వ జన్మదినము	228
అకుకూరలు	229
గ్రామస్థులు-తీరిక గంటలు	231
ఆరోగ్యమును కాపాడు విద్య	233
ఒక చిక్కు	234
వివిధ సమస్యలు	235
వృత్తియా? వ్యాపారమా?	236
క్షయరోగం - ప్రకృతి చికిత్స	237
మానవదేహము	241
మద్యపాన మత్తు పదార్థసేవ-అపాయములు	245
మధ్యస్థరకం కల్లతోటలలో నాలనుభవములు	249
జాడీ కథ	254
హరిజనుడే మొదటి అధ్యక్షుడు టైటిల్ పేజీ	3
ఏరితీసిన పలుకులు	4

ఆగస్టు
1947

విడి పత్రిక
6 అణాలు

ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

మూర్ఖకరణ చికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4 8 0
ప్రాధపృభాకరం	2 0 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0
విరైద్యము	0 5 0
మూర్ఖకరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సాగ్రంథములు

తొట్టివైద్యము	3 0 0
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉష్ణపానము.	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
మానేమహర్షి భోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

అహగశాస్త్ర గ్రంథములు

అహరచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము;	
కొబ్బరివిగూర్చి.	1 8 0
ఉష్ణ	0 1 0
తల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము,	

విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
అహారసమేళనపు గోల	0 2 0
ఆల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0
అహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0
జీవహింస	0 4 0
ఆనుభవానందము	0 12 0
మహాకోగము	0 8 0

పొగచుట్ట - ముక్కుపాడుం

0 4 0	కల్లుముంత సాగావీపా	0 4 0
0 1 0	టీకాల ఖండన	
	బొషధవైద్య మొకయూహా	
0 4 0	శాస్త్రము	
	టీకాలనసేమి? డాక్టర్ల	

అభిప్రాయము

0 0 6	పొగాకు ప్రమాదములు	
0 1 0	టీకాల నాటకము	
	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు	

ప్రణయలీల

4 0 0	ప్రణయలీల	
0 14 0	రోగమేల కలుగును	
	స్వాభావిక	

చికిత్సానియమములు

ప్రకృతి చికిత్స

ఉపన్యాసములు 2 భాగములు, ఒక్కొక్కటి

0 5 0	0 5 0	న్యాయధర్మానుకూల	
	0 10 0	వివాహపద్ధతి	
	0 8 0	బాలనీతి	
	0 3 0	బాలక్రిడలు	
	0 4 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	
	0 3 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	
	0 1 0	దీర్ఘాయువు	

వివిధచికిత్సాగ్రంథములు

0 1 0	నుఖపృగవము	
0 1 0	ఆరోగ్య నూత్రములు	
0 2 0	స్వాభావిక చికిత్స	
0 1 0	పురుటాలు	

ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము

1 4 0	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	
	ప్రాకృత చికిత్సార్థము	
1 8 0	1. భాగము	
1 4 0	2. భాగము	

3. భాగము 1 8 0

4,5,6,7. భాగములు

ఒక్కొక్కటి

ఎనిమా

ధ్యానచికిత్స

యోగచికిత్స

సంవాహనచికిత్స

రక్తప్రక్షాళనచికిత్స

వైదిక చికిత్సాపద్ధతి

వైద్యవిప్లవము

తీర్థోషములు

వివిధార్థసాగరము

ప్రాణాయామము

యోగాసనములు

వివిధవ్యాధులకు

చికిత్సాగ్రంథములు

క్షయ

చలిజ్వరము

హిస్టీరియా (మూర్ఖ)

బాలెంతరోగము

మధుమేహము

ఉబ్బసము

కలరా

మనూచికము

శ్రీలవ్యాధులు

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము

మహాయోగము

నిర్విచారజీవనము

యక్తిప్రకాశము

రామతీర్థస్వామివేదాం

తోషన్యాసములు

1,2. భాగములు ఒక్కొక్కటి 0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

ప్రకృతి 16వ సంపుటము

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28

సంపుటములు ఒక్కొక్కటి

పొట్టిటి ప్యాకింగు అదనము.

శల 1 4 0

శల 2 0 0

శల 3 0 0

శల 3 0 0

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు : డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, ఎన్.డి., డి.ఎమ్.

సంపుటము 29

బెజవాడ, ఆగస్టు 1947

సంచిక 18

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యానము లన్నియు ప్రకృతిలో వేయబడుటకు సంపాదకులచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సాధనలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింపబడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గృంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

స్త్రీలకు వచ్చే నాడివ్యాధులు



సంపాదకులు

నాడివ్యాధులు స్త్రీలకూ వస్తవి; పురుషులకూ వస్తవి. పురుషుల కంటెగూడా స్త్రీలకే యీ వ్యాధి తఱచుగా కనపడుచున్నది.

కారణములు

వయస్సు వచ్చినప్పుడూ, మారి నప్పుడూగూడా స్త్రీ దేహము నందు ఉపద్రవమైన మార్పులు వస్తవి. పురుషదేహమునం దట్లుగాక అతనిదేహములో మార్పులు క్రమక్రమముగా వస్తవి. అందువలన పురుషులకన్న స్త్రీలలో నాడివ్యాధులు తఱచుగా కాన్పించుటకు హేతువగుచున్నది.

మొదటిఋతుదర్శనముతోనే స్త్రీ దేహములోని గ్రంథులయందు నూతనమగు కదలిక గలిగి జీవద్రవము లూరనారంభించును. గర్భధారణకాలమునందు అట్ల ఋతుధర్మ ముగిసోయి ఆద్రవ్యముతో దేహమునందలి గర్భస్థ పిండము వృద్ధిబొందును. అంతేగాక స్తన

ములును వృద్ధిబొంది క్షీరప్రదము లగుచున్నవి.

ప్రసవకాలము నందును, ప్రసవ సంతరము శిశుపోషణ కాలము నను ఆమె దేహమునందు ఎన్నెన్నో మార్పులు గలుగుచున్నవి. ఇంతేగాక ఆమెయందలి యావనము సడలిపోయి వయస్సు మారు (మెనోపాజ్) కాలము నందాను ఆమె ఋతుధర్మ ముగిసోవును. ఇతర గ్రంథులయందలి జీవద్రవములు ఊరుటఆగిపోవును. ఇందువలనను ఆమె నాడిమండలమందు ఎంతెంతో మార్పులు, తాకిడులు తగులును. ఎంతోమంది యీదెబ్బలకు తాళజాలక రోగగ్రస్తులై మరణించుట మునుకలదు. దీనికితోడు పురుషునకువలె స్త్రీ జనసేంద్రియములు దేహము వెలుకటగాక లోపలయిమిడియున్నవి. పురుషుని అండములును, లింగమును దేహమునకు వెలుపటి

సంచలలో నిమిడియున్నవి. స్త్రీయందలి గర్భాండములో ప్రేగుల మధ్య నున్నది. స్త్రీయందలి గర్భాశయము (యూటెరసును) గర్భవివరము (వెజినాను) ముఱుత్రకోశములమధ్య చిక్కుకొనియున్నవి. మలముత్రకోశములలోని దోషములు గర్భకోశమును, గర్భవివరము నుకలుపితమొనరించును. అంతేగాక గర్భకోశమునందలి దోషములవలన దేహమునందలి మురికిని బయటికి వెలువరించు ముఱుత్రకోశములు చెడిపోయి రక్తము విషయుతమగుటకే తోడుపడును.

దీనికి దోడు అస్వాధీనమగు జీవితము, ఆరళ్లుపెట్టెలత్ర, నిత్యము పీడించేయింట జేరిన విధవాడబడుచు, వ్యభిచారకు జీవిత నియమంగా ఉండే భర్తయు, లభించెనా ఆమె మానసికవ్యాధుల మధ్య కృంగికృశించవలసినదేగాదా.

సూర్యకాంతి తగులనిమక జీకటి యిండ్లలో జీవించవలసిన 'ఘోషా', మంచి చల్లనిగాలి తగులని యిరు కుయిండ్లు, కదలికలేని యింటిచా కిరి ఆమెను నాడీవ్యాధులకు తప్పుక గురిచేయుచుండెను.

పితృసంపాదన వశమున సంక్రమించిన సవాయి గనేరియా, శ్వాసా శయ, నాడీవ్యాధి ప్రవణ (డిస్ట్ర జషన్సు) వలన గూడ ఆమెకు నాడీవ్యాధులు దాపురించును.

లక్షణములు

నాడీవ్యాధి అనటంతోనే ఇతరులకు మని పేర్కొనటానికి వీలుగాని అసంఖ్యాకములగు బాధలుగల వ్యాధియని చెప్పవలసియున్నది. ఆయుర్వేదముగూడా 'అస్తీతి' 80 వాతము లనుచున్నది. ఉన్మాద సహస్రాక్షి అని యుండనేయున్నది గదా.

1. నాడీవృద్ధి:- దీనిని యింగ్లీషులో న్యూరస్టేనియా అందురు. ఇందు ఉండే లక్షణాలు యివి - పాదములు, చేతులులోని నాడులు లాగినట్లు, తలనొప్పి, కణతల లోనూ కన్నులలోను బాధలు, దేహములో యేదో ఒక భాగమున యేదో బాధ, అమిత నీరసము, ఆకలి లేకుండుట, అన్న హితవు లేకుండుట, లేక మితి మీరినతిండి యందు యిచ్చ, మొదలగునవి.

2. దిగులు (హైపోకాండ్రీయా) తను ఆరోగ్యమును కోలుపోయి

నట్లు, యింక యెప్పటికి ఆరోగ్యము తిరిగిరాదనే నిరాశ. తన యందు అందరికి అనాదరణ అనే నమ్మిక. తనకు శక్తికిమిగిలిన పని వలన ఆరోగ్యము చెడిపోవుచున్న తన నమ్మిక- ఈనమ్మికకు కారణము లేక పోలేదు. ఆమె చేయు పని యెక్కువై ఆమెకు రోగము రావటంలేదు. రోగముండుట వలననే యెంత తక్కువ పనిచేసినా ఆమె శక్తి ఆ పనివలన అలసి పోతూ ఉంటుంది. దీనికి ఒకటే కారణము- మెదడు, నాడీమండములు సున్నితమైనవి. వానిలోనికి ఆహారముగా పోయే రక్తము నిర్మలంగా ఉంటే అవి బాగాపని చేస్తవి- కాక మలినమైన రక్తమే యెడతెగక పెదదకూ నాడీమండలానికి వెళ్లుతూఉంటే అవి త్వరలో బడిలిపోతూ ఉంటవి. అందువలననే ఆ రోగి తాను పని చేయుటవలననే రోగం యెక్కువ అవుతున్నా దనుకుంటుంది.

హిస్టరీ యా

యోషాపస్కారము:- దీనికే హిస్టరీ యా అనిగూడా అంటారు- ఈ రోగము రెండు విధాలుగా వస్తుంది. మలమూత్ర స్వేదములు తిన్నగా వెడలకుండుటయు, తిన్ననిఆహారము లభింపకుండుటయు, నిర్మలమైన గాలియు, సూర్యకాంతియు, దేహమునకు తగిన కనిపాటలును, లేకుండుటయు; యీ మొదలగు దైహిక కారణాలవల్ల వచ్చే హిస్టరీ

రియా ఒక రకము. హిస్టరీ యా మానసిక ప్రకృతివలన వచ్చే హిస్టరీ యా యింకొకరకము. ఈ రకము మనుష్యులకు దేహము మీదికియెన్ని యేండ్లువచ్చినాదిన్న పిల్లలవలె యెల్లప్పుడూ యెవరో తననుగురించి శ్రద్ధ తీసుకోవలెనని కోరుతూ ఉంటారు- ఎవరన్నా శ్రద్ధతీసుకుంటే యింకా యెక్కువగా మారాము చేస్తారు. శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే శ్రద్ధతీసుకునేందుకు యేవో బాధలు నటిస్తారు. ఏడుస్తారు- మూర్ఛపోయినట్లు నటిస్తారు. ఇదే పోను పోను అలవాటై చివర చివరకు వారికి తెలియకుండానే, మూర్ఛ, నాట్యము, నవ్వు యేడుపు మొదలైనవి వస్తవి. ఈ రెండవరకము వ్యాధి వచ్చినవారికి యిక నయంకాదు. వారికి యెన్నియేండ్లు వచ్చినా పాపాయిలుగానే ఉంటారు.

దేహసంబంధమైన హిస్టరీ యా మాత్రము ఆ యా కారణాలకు చికిత్స చేసికూదిరి స్తేనయమాతుంది.

చికిత్స

నాడీవ్యాధి రోగి తనకేగాక ఆమె చుట్టములకుగూడ ఒక పీడగా ఉంటుంది. ఆమెకు సుఖంగా ఉండదు. ఆసంగతే చెప్పి ఆమె తోడి వారిని విసిగించి పీడిస్తూఉంటుంది. అయితే ఆమె మోసము చేస్తోందనిగాని లేని రోగము ఉన్నట్లు నటిస్తోందనిగాని భావింపరాదు. ఆమె కా బాధలన్నీ తప్పు

కుండా ఉంటుంది. ఆ బాధలనుండి తప్పించుకొని యెట్లా బ్రతుకు దామా అనే ఆమె పరితపిస్తూంటుంది. అలోపతి డాక్టర్లు చెప్పి ఉండటం ఆ బాధలన్నీ పొరపాటు భావనచేత వచ్చినవిగావు. ఈ విధంగా చుట్టాలు ఆపులు అనుకొని ఆమెకు ఉపచరింపకపోతే ఆమెరోగము మరి యెక్కువ అవుతుంది.

ఆ బాధలకు ఆమెను నిందించి లాభములేదు. కొంతవరకు తల్లిదండ్రులు, ప్రవర్తన దిద్దేరని నిందింపవచ్చును. ఏమంటే చిన్నతనములో జీవితమును గుఱించి బాధ్యతలను గుఱించి బిడ్డలకు సరిగా నేర్పుకొనక వారుకొరినకోర్కెల నెల్ల తీరుస్తూ ఉన్నందువలననే వారికి పాపాయితనం యెన్నిసంవత్సరాలు వచ్చినా వదలదు. అదీ గాక తాముగా నాడివ్యాధులతో, తలనొప్పితోనూ చికాకుతోనూ బాధపడే తల్లిదండ్రులు బిడ్డలకు ఏవిధంగా మంచి నడవడి నేర్పుతారు?

నాడివ్యాధులు ముదిరితే నయం కావటం చాలాకష్టము. నాడులలో యేదోబాధ ఉండని తెలియటంతోనే జాగ్రత్తగల వైద్యునిచేత చికిత్సచేయించాలి అప్పుడు రోగితోడుపాటు సంపూర్ణముగా లభించిన తప్పకుండా రోగము నయమౌతుంది. ఆమెకు మానసికోద్రేకాలవల్ల దేహమురోగాలు వస్తవనిచెప్పి నమ్మునట్లు చేయవలెను.

కోపమువలన నాడులలో వణకు, భయమువలన గుండెదడ, అనూయవలన వికారము మొదలగు దైహికావస్థలు వస్తవని ఆమెకు చూపించి ఆ యాఉద్రేకాలు ఆమె పొందకుండా జాగ్రత్త చేయవలెను.

ఏదో రోగము వచ్చినట్లు కట్టింది తాను న్యాయముగా చేయవలసిన పనిగూడ చేసుకుండా తప్పించుకుంటే పోతుందనే ఆత్మవంచనకు లోనుగాక, తన శక్తికొలది తాను చేయక తప్పనిపనులనెనను చేసి తీరవలెననే పట్టుదలతో చేస్తూ ఉంటే, కృమి కృమంగా దేహశక్తులు వృద్ధిపొంది మానసిక, నాడి వ్యాధులు అంతరిస్తవి. ఈ సంగతి ఆమె స్వయముగా తెలుసుకొంటే నే మేలుకలుగుతుంది. కాస్తకూ కూస్తకూ కోపాన్ని, భయాన్ని, అసూయనూ పెంచుకోకుండా ఓర్పుగలిగియుండుట నేర్చుకొనవలెను.

క్షిణితోడు పప్పులు, దుంప కూరలు, పిండిపంటలు తినుట మానివేయవలెను అన్నము కొంచెము తగ్గించి తినవలెను. కూరలు ఎక్కువగా తినవలెను. శక్తిగలిగిన మేరకు రసాయతములగు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, ద్రాక్ష, జలదారు, ఆలుబఖారా మొదలగు వుడ్లు తిని ఆకలినితీర్చుకొనుచుండవలెను.

మలబద్ధకమున్నయెడల యెనిమూ చేసుకొని తీరవలెను. ఉదయము

నందును సాయంకాలమునందును ఆరుబయట గాలిలోనూ, యెండలోనూ తిరుగుట అలవాటు చేసుకోవలెను. ఉదరమునందు మితి తప్పిన వేడియుండునుగాన దినమునకు 2, 3 కటి లింగ స్నానములు వైద్యునిసలహా తీసుకొని చేయుటయును మంచిది. రాత్రిలు జాగరణముచేయక, పగటివేళ నిద్రపోక నియమముగా జీవించవలెను. ఉద్యోగము గలిగిచే కారము, మిరియము, ఆవ, చూనె, చిన్నఉల్లి, కాఫీ టీ, పొగాకు, సిగరెట్లు మొదలగు దురభ్యాసము లున్నమానవలెను. ప్రయత్నముతో వివిధ దరికి చేరని ముగ్ధాను. బాధోపశమనమునకై కొందరు మార్పియా, నల్లమందు, బోమిక్ మొదలగు మందులను అలవాటు చేయుదురు. వీని నాడుకవలన తాత్కాలికమును కృత్రిమమును అగు ఉపశాంతి కనుపడును. అదే కాలములో నాడిమండలము ఈ మందులచే మరింత వడిగా పాడగును. కాన బాధ శాంతింపజేయుటకై యీవిషాలను వాడరాదు. ఆరోగ్య నియమములను పాటించి తగినంత వ్యాయామమును, దానికి తగినట్లు విశ్రాంతియు తీసుకొనుచుండవలెను. ఇట్టిరోగులకు నేను సుందర కాండయో, భగవద్గీతయో చదివించుచుండును. దానివలన వారి మనస్సు తత్తాకాలములలో పాని స్వంతదేహబాధల

బృగద్విఖ్యాత కవి, వాటకకర్త, జార్జి బెర్నార్డ్ షాకు 91 సంవత్సరములు నిండినవి. పత్రిక ప్రతినిధి ఆయనను సమీపించి అడిగినప్పుడు ఆయన యిట్లు చెప్పెను. “నేను తప్పకుండా నూరేళ్లు జీవిస్తాను. ఒక మనిషి 300 యేండ్లు జీవిస్తేగాని పరిపక్వావస్థ రాదు. 150 సంవత్సరాలు లోకంలో విషయాలు తెలుసుకునేందుకే పట్టు తుంది ఇంకొక 150 సంవత్సరాలు జీవిస్తే వానిని అమలులో పెట్టేందుకు సరిపోతుంది.”

పత్రికా ప్రతినిధి అడిగాడు:—

“అప్పటికి చూపు తిన్నగా కనుపడదు. చెవులు వినపడవు. ఇంద్రియాలు వాటి వాటి పనులు చేయవు మనస్సు నిర్మలత్వమును కోలుపోతుంది గదా. అంత వయస్సు జీవింప నేల గోరు చున్నారు.”

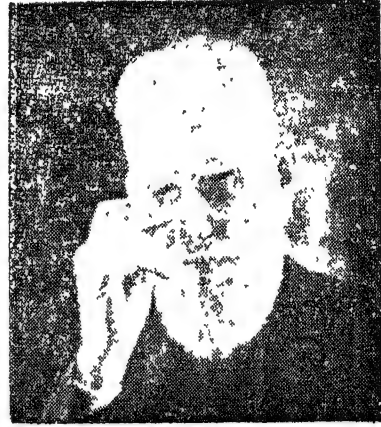
బెర్నార్డుషా యిలా అన్నాడు:—

“తనకు ముదిమి, చావు వస్తుందని మననము చేసి మనుష్యులు ముదిమిని, చావును పొందు తున్నారు. అజరామరత్వాన్ని మననంచేస్తే అజ రామరత్వాన్నే పొందుతారు.”

ఈ వాక్యములు పాశ్చాత్యపత్రికా ప్రతినిధికి అర్థం కాకపోవచ్చు. మన భారతీయులకు యీ విషయాలలో నమ్మిక కలిగించే వాక్యములు మన గ్రంథములలో కుప్ప తెప్పలుగా నున్నవి. ‘స్వచ్ఛంద’ మరణము గలవారు భీష్మాదు లున్నారు. చిరంజీవులు ఆంజనేయ, మాతృందే యాదులున్నారు.

భౌతికముగా గూడా మానవుడు జీవింపవలసి నంత కాలము జీవింపకుండా దుష్టాహార పానీ యాలు, దుష్ట సంకల్పాలు, కోపాది ఉద్రేకాలు, అకాల, అతిమాత్ర సంగమము, శోకమోహాలు అతన్ని బలవంతాన ముసలివానిగాను, మృతుని గాను చేస్తున్నవి. మనిషి పనివలస చదువు

వలన ఆలోచన వలన కంటె, చికాకు, దిగులు, ఆందోళన, తొందర మొదలగు వాని వలన రోగ గ్రస్తుడగుచున్నాడు ఈ సంగతులు షాకు తెలుసు.



బెర్నార్డు షా

అతడు ప్రతిదినము చీకటితో నిద్ర లేస్తాడు. నడక నడిచి వస్తాడు వయస్సులో ఉండగా వ్యాయామము గూడ చేసేవాడు. సారాయి తాగడూ మాంసము తినడూ రాత్రి జాగరణము చేయడూ ఇవి యన్నియు అతని ఆయురారోగ్యములను పెంపుచేయుచున్నవి.

కొందరికి దేహశక్తు లే వృద్ధి పొందుతై. బెజ వాడ లక్షణా పహిల్వా, హీరో శేషగిరిరావు, శాండో రామమూర్తి, యూజియ, శాండో మొదలగు వారు. కొందరికి మానసిక శక్తులు వృద్ధిబొందుతై. ఆచార్య శంకరాస్వామిలు, వివే కానంద, గోఖలే, మొదలగువారు. ఈ తరగతి లోనే గాకపోయినా ఆరోగ్యం లేకుండా జీవించే కవీశ్వరు లున్నారు. వీరు దేహారోగ్యమును గుఱించి శ్రద్ధ తీసుకోరు. చిలకమర్తి వారు కందు కూరివారు, వడ్డాదివారు, మాధవపెద్దివారు, ఏటుకూరి వారు, పుచ్చావారు యీ తెగలో వారు ఇలా కాకుండా దేహాన్నీ, మనస్సునూ

బెజి పేజీ చూడుడు.

ఆకుకూరలయందు సేంద్రియము లగు లోహములు మెండుగా నుండును-దీనికి కారణమేమనగా:- ప్రితియాకునకు రెండువైపులను వెలుతురు, గాలి, సూర్యకాంతియు తగులును. ఎండలోనూ గాలి లోనూ తిరిగి పనిపాటలు చేసు కొని జీవించువారికి ఆకుకూరలు తినకున్నను వారి దేహములకు కావలసిన సేంద్రియములగు లోహములు పంచభూతములనుండి సూటిగనే వారికి లభించును, అట్టి వారు ఆకు కూరలు తినకున్నను వారి యారోగ్యమున కెట్టిలోటును సంభవింపదు. మనమనుకుంటాము, “ఈపనిచేసేవారంతా యేమి ఆకు కూరలు తింటున్నారు? వారు దృఢముగను ఆరోగ్యముగను బహుకాలం జీవించుటలేదా? ఈ ఆకులు మనముమాత్రం యెందుకు తినాలి.” అని. అనిజమే, పాటకపు జనమువలె కేవల మగు జీవనము చేసేవారికి ఆకుకూరలతో పనే లేదు. దినమంతయు జల్లుని చోట కూర్చుండి వారికిని, పని పాటలు చేయనివారికిని, సర్వదా వ్రాత యందును చదువులందు గడపు వారికిని కావలసిన సజీవములు సేంద్రియములు నగు లోహములు శాకములనుండియే లభింపవలసి యున్నది. అందుకనియే కూర గాయలతో దేహానికి కావలసిన సేంద్రియ లవణములను సంపా

దించు కొనవలసియున్నది. ఆకులు నిజానికి మనుష్యాహారము కాదు. అయితే అసహజ మైన జీవన ముతో కాలక్షేపము చేయువారికి ఆకులు మితముగా వాడిన ఉప యోగకరముగా నుండును. అంతేగాక చిరకాలముగా పొట్ట లను తిండిపోతుతనము వలన పెంచుకొని గట్టి ఆహారముదేహము భరింపక వచ్చిన రోగములలో అన్నిటికి తోడుగా పొట్టను నింపు టకు ఆకులను వాడుట మంచిది మధుమేహము, ఆమవాతము, పక్షవాతము, మేదోవృద్ధి (ఒబెసెటీ)

మొదలగు కర్మను హైద్రీ జములు (పిండి, శర్కర)యెక్కువ తినుటచే కలిగే వ్యాధులందెల్ల కొంతకాలము అన్నము మాని ఆకుకూరలను, కాయగూరలను తినిపించుచుండును. కేవలం ఆకు కూరలే నేనెప్పుడూ యెవరిచేతా తినిపించలేదు. ఆకు కూరలతోనే అన్ని రోగాలు పారిపోతాయి అనిగూడా నేను చెప్పవలచలేదు ఆకుకూరలకన్న అన్నివిధాలా కాయగూరలే మంచివి. కాయగూరలు, సంపా దించలేని వారికే ఆకుకూరలు.

ఈక్రింద వివిధ శాకముల ఆహార విలువ తెలిపే పట్టిక యిచ్చు చున్నాను.

	జలము	మాంస కృత్తు	చమురు	లోహము	పిప్పి	కర్మను హైద్రజములు
తోటకూర లేతది	858	49	5	31	—	57
,, ముదురు	850	30	3	36	—	81
కాబేజీ	902	18	1	6	1	63
తోటబచ్చలి	823	58	10	22	—	87
నీటిబచ్చలి	892	29	2	22	—	55
మట్టుబచ్చలి	917	19	9	15	—	40
అవిశ	731	84	14	31	22	118
ములగ ఆకు	750	67	17	23	9	134
మెంఠికూర	811	49	9	16	10	98
వెదురు ఇగురు	871	39	1	14	—	75
శనగ ఇగురు	778	70	14	21	—	117
శనగ ఆకు	606	82	5	35	—	272
ఆవ ఆకు	849	51	4	15	—	71
పొన్నగంటి	774	50	7	25	—	144
కామంచి ఆకు	821	59	10	21	—	89

మున్నంగి ఆకు	833	51	5	28	—	83
గోగు	862	17	11	10	—	10

ఆకు కూరలలో గూడా నీరు యెక్కువగా ఉంటుంది. అందువలన ఆకుకూరలన్నియు సామాన్యముగా మల మూత్రాలను వెలువరించుటకు సహాయ పడును. చిత్రి, బొద్ది, పొన్నగంటి, చిలక తోటకూర, పుల్లబచ్చలి, గలిజేరు, పాల, మొదలగు ఆకుకూరల యందు నీరెంత యున్నను వీనిని తిన్నతరువాత జీర్ణక్రియ యందు దేహ ద్రవములు యెక్కువగా వ్యయమగుటవలన వేడిచేయును. చక్కెర కూర, పెరుగుతోట కూర, బచ్చలి మొదలగునవి వేడిని తగ్గించుటకు తోడుపడును. ఇందులో కూడ కొయ్యకూర అని పిలువబడే కొయ్య తోటకూర యందు కొంచెము వేడిచేయు గుణమున్నది. అవిశ, ములగ ఆకు, కామంచి ఆకు, అవ మొదలగు ఆకులెల్ల ఉపద్రవమైన వేడిచేయును. ఇవి దేహమునందు అదివరకే జల ధాతువు యెక్కువగా నున్నవారికి ఉపయోగించును. శుక్రస్థము, క్షయ మొదలగునవి గలవారికి దేహమునందు అదివరకే జల ధాతువు హరించి యున్నవారికి పనికిరావు.

ఆకుకూరలలోని కెల్ల గోంగూరను చిరకాలమునుండి ఆయుర్వేద వైద్యులు అవధ్య వస్తువు గనేపేర్కొను చున్నారు. ఇందులో సరాలకు ఉద్రేకము కలిగించే

గుణమున్నది లేతగోగు ఆకులను తేయాకువలె కషాయమును తీసి పాలు పంచడానికేసి లోనికి పుచ్చుకొని చూచిన యెడల ఆ రాత్రీయందు నిదుర చెడిపోవును. కనుక ఇందు టీ యందున్న టానిక్ వంటి విషమేదో ఉన్నదని తోచుచున్నది. అందువలననే మనవారు దీనిని వేయించి నిలువయుంచి దానియందలి విషాన్ని తగ్గించి పచ్చడిగా వాడుచున్నారు.

మిగిలి కూరలలో నెన్నోకూరల ఆహార విలువలు యింకను రిసర్చి చేసి తెలిసికొనవలసి యున్నవి. మనవారిచే పంచ శాకములు ఆరోగ్య పదములని చెప్పబడుచున్నది చిత్రికూర, బొద్దికూర, పొన్నగంటికూర, చక్కెర కూర, పాలకూర. వీనియొక్క ఆహారవిలువలో ఒక్కపొన్నగంటికిమాత్రమే పైజాబితా యిచ్చియున్నాను. మిగిలిన వానియందలి ఆహారవిలువలు ఇంకముందు తెలిసికొనవలెను. ఈలోపుగా మనమువీనిని వాడుకొని ఫలితములు పొందవచ్చును. ఒక్క చక్కెర తప్పితే మిగతావన్నియు కొద్దిగా వేడి చేస్తవి. తమదేహానికి అవకారము చేసే కూరలేవో యెవరికి వారే సరి చూచుకోవలెనుగాని యిందులో వాగ్విశ్వాసముగదా అనివాడుకోవద్దు. కాబేజీని గురించి ఒక ముక్క వాస్తవము.

ఇందులో ఆహారపు విలువ తోట కూరలోకంటె యెక్కువ లేదు. ఇందులో ఉండే లోహముగూడా మనదేశములో ఉండే ఆకుకూరలలో దేనికన్నను తక్కువయేను. కాబేజీ మీద పెట్టేబబ్బు శుష్కదండుగ-రుచిచూచినా యే ఆకు కూరలోనై నా యింతమాత్రపు రుచి ఉండనే ఉంటుంది. కనుక కాబేజీని భాగ్యవంతులకు ఉంచండి. ఆరోగ్యముకొరకు ఉత్తర దేశవాళీ కూరలను వాడండి. ఒక్క సంగతి మరచిపోవద్దు. బలముగల ఆహారము కావలసినవారికి ఆకుకూరలు సహాయపడవు. రోగము తగ్గించటానికి, తిండి యెక్కువై రోగాలు వచ్చిన వారికి నివి సహాయ పడతవి.

ఆకు కూరల వంట ఆకుకూరలను వండినప్పుడవి చిముడకుండు సంతవరకే ఉడుక నీయవలెను. బచ్చలి, పెరుగుతోట కూరలను యెక్కువగా వండినప్పుడవి జిగురుగానుండుట అందరెరిగినదే అందువలన, అట్టి పదార్థములు తినినప్పుడు మలబద్ధకము తగ్గక పోగా యెక్కువగుట యును కదూ. ఆకుకూరలు మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టుతవి అని శాస్త్రము చెప్పుతుంది. ఆకు కూరలు వాడితే ప్రత్యక్షములో మలబద్ధకము కలుగుట మనము చూస్తాము. కారణము బహుసహజమైనది. ఆకులు కరుకుగా ఉండగా తింటే అన్నములో ఉన్న జిగురు

యొక్క శాతపరిమితి (పర్సంటేజి) ని తగ్గిస్తుంది. అందువలన తినిన పదార్థము పేగులలో చిక్కుకొని పోక వెడలించుటకు సహాయపడ వలెను. వంటవిషయానికి సంబంధించిన యీస్వల్ప సూత్రము తెలియనిచో ఆకు కూరలవలన లాభింపవలసిన సుగుణాలు లభింపకుండా పోతవి.

అందువలన ఆకుకూరలను వంటకు తయారు చేయుటకు ముందు-

1. రంధ్రములు పడిన ఆకులను తీసివేయవలెను.

2. సన్నపురుగులు, గుడ్లు ఉన్న ఆకులు తీసివేయవలెను.

3. ముందుగానే ఆకులమీదమన్ను ఇసుకపోవుటకు చన్నీటితో కడుగవలెను.

4. సాధ్యమైనంత వరకు తరుగకుండనే ఆకులను వంటకు సిద్ధము చేయవలెను.

5. కొయ్యతోటకూర తీగకూరలను తరుగక తప్పదు. గనుక సాధ్యమైనంత పెద్ద బొత్తులుగా తరుగవలెను.

కూరలను సాధ్యమైనంత తక్కువ నీటితో ఉడుక నీయవలెను. కూర ఉడికిననీటిని వంచి పారబోయక కూరతోనే కలిపి తినవలెను. ఆవిరిమీద వండినచో వేరేసీరు చేర్చకుండనే కూర ఉడుక నీయవచ్చును.

కూర తినుటకు కరుకుగా నుండవలెను. సమలిననేగాని తినుటకు వీలుగాని యట్లు ఉన్నకూరనే తిన

గ్రామస్థులు - తీరికగంటలు

శ్రీ రావ్ బహదూర్ యన్. సీతారామ పాత్రుడుగారు. ఎల్., ఏజి.,

గ్రామస్థులతో అంతగా పరిచయం లేనటువంటి - బస్తీలలో నివసించే వారికి గ్రామస్థుల కొక మాదిరి విశ్రాంతి లేక వినోదం ఉండంటే, బహుశా వింతగా వుంటుంది. తీరిక కాలాన్ని ఎలాగ గడపడమా అన్న సమస్యను గూర్చి అనేక దేశాలు శ్రద్ధ వహించినాయి; ఇంకా వహిస్తున్నాయి. హిందూదేశంలో గ్రామస్థులు దీన్ని తమ మామూలు పద్ధతిలో పరిష్కరించుకున్నారు. ఇది బహిరంగానికి, ప్రచారానికి చాల సన్నిహితంగా సంబంధపడి యుంది. ప్రచారమంటే నిక్కర్చుగా మన దేశంలో, ఈ రోజులలో తప్పక అర్థం చేసుకుంటున్నారు. మనకు ఈ రోజునాటికి గూడా, చారిత్రాత్మకం - చరిత్ర పూర్వపు రోజుల్నించీ కూడా, బహుశా ఇంకా అంతకు పూర్వంనుంచీ కూడా, మతప్రచారం ఉంది. అప్పుడు ప్రజలు యథార్థ మనుకున్న దాన్ని, మానవజాతిక్షేమంకోసరం విస్తరింప జేయాలనుకొనే వారని మనకు నిర్ధారణగా తెలుసు.

వలెను. చప్పురించి మింగుటకు వీలుగానున్న కూరను తినగూడదు. అందులోని విటమిన్ లన్నియు ఆవేడికి అప్పటికే హరించిపోవును.

బుద్ధుడు, శంకరాచార్యుడు, రామానుజుడు వంటివారు. ఇలా తమ తమ సత్యాన్ని ప్రచారం ద్వారా వ్యాపింపజేసినవారిలో కొందరిని మన మెరుగుదుము.

గ్రామానికి వెనుదూరం. ఊరి గుడి, గ్రామచావడి, క్రైస్తవుల ప్రార్థనామందిరం, ముస్లిమానుల ప్రార్థనామందిరం, ఇవి ప్రజలంతా గుమిగూడే చోట్లు. కొన్ని ప్రత్యేక దినాల్లో అంతా కలిసి పూజలు సల్పడాన్ని యివి తరుచు ఉపయోగిస్తాయి; ఈ రోజుల కోసరం - ఆశ - ఉపశమనలతో, తమ దిన చర్యల తంతులోనుంచి కొంత యివతల బడడాని కని నిరీక్షిస్తుంటారు.

ప్రతిజాతివారు తమ వృత్తిబట్టి నిత్యమూ చేయదగ్గ కార్యక్రమమూ వారు మళ్ళీ తమ జ్ఞానమును ఇతరుల శ్రేయస్సుకోసరం అందజేయడమూ - ఈ పద్ధతి ఎలా నిరీక్షిస్తే యున్నది? ఈ రోజునాటికి గూడా మూడు రకాల ప్రజలు - సంస్కృత శాస్త్రాన్ని ప్రత్యేకంగా పఠించిన గొప్ప విద్వాంసులు, పురాణజ్ఞానంగల విద్వాంసులు లేన ప్రజలు, లోకులు పాడే పాటలూ గ్రామభజనలలో ప్రవీణులైన మూడోరకం ప్రజలు - ఉన్నారు.

వీరికి, గ్రామాలలో అన్ని జాతుల ప్రజలకు, మామూలుగా తీరిక-సాయంకాలము, రాత్రి (9-12 గంటల మధ్య), రెండవ చతురం లోను, గా) మం లో ఒక యింటి దగ్గర రామాయణం లోగాని, మహాభారతం లోగాని ఒక ప్రత్యేక అధ్యాయం చదువుతున్నట్లు ఒకరిని, దాన్ని మళ్ళీ పద్యాల్ని అదేరాగంలో పాడుతూ అదేకంఠస్వరంలో అర్థం చెప్పుతున్నట్లు మరొకరిని, ఆ పద్యాలూ అర్థమూ వింటూ విద్యావంతులైన అనేక మంది గ్రామస్థులకూడ కూర్చున్నట్లు— భావించుకోండి. అలాంటిచోట వీరిని రాళ్ళు పేనుకుంటూగాని స్త్రీలు రాట్నాలుదగ్గర పని చెస్తున్నట్లుగాని మామూలుగా చూస్తునే యుంటాం.

అనేక నేసిన గుడిసెలమధ్య లెక్కలోనిదీ గట్టిగా కట్టబడిందీ యైన రామగుడిదగ్గర రెండవరకం ప్రజల్నిచూడగలవు. ఈకట్టడంలో ఒక దీపం తప్పించి ఏమాదిరి రాముడి విగ్రహంగాని ఉండనప్పుడు రామగుడి అని పిలుస్తారు. నిర్గుణోపాసనలో నిది పైమెట్ట కావచ్చు. దిన కృత్యాలు - దీపం, జ్యోతి, పరబ్రహ్మాలనేశ్లోకంతో మామూలుగా మొదలుపెట్టబడతాయి. ఈదీపాన్నే వారు రాముడనేది. తాము పూజిస్తున్నామని చెప్పేది. ఈ గుడి, ఈ పూజ, దాదాపు అన్ని పురాణాలలోను చెప్పబడ్డ

గొప్ప అత్యధిక వర్గమునకు జేందిన వేదాంతము. వీటిఅర్థము.... విద్యావంతులలో ఏ వర్తనా గ్రామానికివెళ్లి నట్లుతే ఈమాదిరి సంస్థలు ప్రారంభించడంలోగాని, వాటి నిర్మాణంలోగాని పైవారి సహాయం ఏమీలేదని నమ్ముతేరు. ఇది ఐచ్ఛికంగాను, విద్యావిహీనులైన గ్రామస్థులయొక్క ఒక మాదిరి మతపిచ్చివల్లను జరిగింది. రోజంతా శ్రమపడ్డక, ఇక్కడనే పిల్లలు, వయోజనులు, వృద్ధులు కలుసుకుంటారు— యువకులు, భజనలు, నృత్యాలు సలుపుతుంటే, జీతమిచ్చి నియమింపబడ ప్రచారకుడుగాని, జమీందారు యొక్క లేదా ప్రభుత్వంయొక్క భూమిశిస్తులువసూలుచేసేయతడు గాని, వైద్యుడుగాని గ్రామంలో మకాం వేయగలిగేది యిక్కడనే. గ్రామస్థులు, తమ తగాదాలు తీర్చుకునేది యిక్కడనే. వారు గ్రామ వ్యవహారాలు, ఆర్థిక విషయాలు వగైరాలన్నీ చర్చించుకునే దిక్కడనే. వారికి కల్లు, గ్రంథాలయం, గుడి, అన్నీ యిదే. గతాన్ని, ప్రస్తుతాన్ని సమన్వయం చేస్తూ భవిష్యత్తు భవనానికి పునాదులు ఇలాంటివాటిమీద నిర్మాణం కావాలి. ఇక్కడనే ప్రచారకుడు వెళ్ళి ప్రజల్ని పోగు చేయాలి. లేదా వారంతట వారే సమావేశమైనతరువాత వెళ్ళి, పరిశోధన ఫలితాలుగాని, గ్రామస్థుని నిత్యజీవితంలో సంబంధించిన మరే

విషయాలుగానివిస్తరింపజేయాలి. ప్రచారానికై ఆధునిక పద్ధతులన్నీ ఇక్కడికితేవాలి. గ్రామాలలో రేడియోలు పెట్టవలసింది యిక్కడనే. ఈ పురాతన పద్ధతిని బాగు చేయడానికై ఏ ప్రయత్నం గావించినా, అది గ్రామస్థుల మనస్సులకు నచ్చి, ప్రచారం బాగా సాగించడానికి తోడ్పడుతుంది.

విశ్రాంతి అంటే!

“విశ్రాంతి అంటే సొంబేరితనం గాదు! గ్రామాలకు వెళ్లి చూడండి: చెరువుగట్లమీద, ఊరి మధ్యను, చుట్టలు త్రాగుతూ, బాతాఖానీ కొడుతూ వృధాగా కాలక్షేపం చేసేవార్ని చూస్తాం. విశ్రాంతి అంటే సంతోషకరమైన ఐచ్ఛికంగా చేసేపని. ఇది శారీరకంగావచ్చు, మానసికంగావచ్చు. నూలువడకడంకన్న సంతోషమూ, హృదయానందకరమూ అయిన కళ మనకు మరేముంది? డబ్బుపెట్టి పేకాడే ఆటలోకన్న ఈ ఆనందం తీసిపోదు. ఇది పవిత్రమైనది. దేశానికి సేవచేసినట్లువుతుంది; మనిషికి తుష్టి సంతోషిస్తోంది. నీకు, పొరుగు వారికి మేలు కలగాలంటే తీరిక వేళల్లో యామాత్రం చేయక తప్పదు.”

(శ్రీ భోగరాజు కట్టాభిగారు.)

ఆరోగ్యమును కాపాడు విద్య

కై స్రవమత ప్రత్యేక శాఖవారు (ఏడవరోజు ప్రవేశమును కోరు వారు.) ముగ్గురు మహాత్ముని దర్శించి “వైద్యసేవ” అనుగ్రంథమును ఇచ్చిరి. ప్రకృతివైద్యమును గూర్చి మహాత్ముని కున్న భావములకును, వారి పుస్తకములలోని వాటికిని చాలవఱకు సంబంధము కలదు. అందులోని ముఖ్యాంశములు కొన్ని యీక్రింద తెలుపుచున్నాము. “నిజమగు వైద్యుడు బోధకుడై యుండవలెను. శారీరక, నైతిక ధనమును కాపాడవలెను. రోగుల రోగమును కుదుర్చుటయే గాక, సరియైన జీవిత ఆచారములను వారిలో ప్రోత్సహించవలెను. సక్రమ సిద్ధాంతముల జ్ఞానమును వ్యాపింపజేయవలెను. నాగరికత యింత పెరుగుచున్నను, వైద్య, ఆరోగ్య శాస్త్రములు ఇంత అభివృద్ధి గాంచుచున్నను శరీరబలము తగ్గుచున్నది. రోగ నిరోధకశక్తి ప్రోత్సహించుచున్నది. మన కృత్రిమ నాగరికత సమంజస సిద్ధాంతములను, సశింపజేసే దురాచారములను ప్రోత్సహించుచున్నది. ప్రకృతివిరుద్ధమగు షోకులు, ఆచారములు ఏర్పడుచున్నవి. విష ఓషధులను నాడరాదు. రోగములను కుదుర్చు శక్తి యీ ఓషధులలో లేదు. ప్రకృతిలోనే యున్నది. మంచిగాలి, నూర్పునికాంతి, మితాహారము, శ్మికాంతి, వ్యాయామము,

సశాస్త్రీయమయిన భోజనము, నీటివాడుక, దేవునియందు విశ్వాసము— ఇవియే నిజమయిన మందులు. ప్రకృతివిధానము మందముగా కనబడవచ్చును. దురాచారముల విడుచుట కష్టముగావచ్చును. కాని చివరకు ఇదియే గట్టిమార్గము. ఆరోగ్యము ప్రకృతినియమముల ననుసరించుటచేతనే కలుగుచున్నది. కాని యాదృచ్ఛకముకాదు. కాన దాని స్వరూపమును తెలుసుకొనుట తనకును, తోటి మానవులకును ఉపయోగకరముగాన, ఆ జ్ఞానసంపాదనము ప్రతివానికి కర్తవ్యము అగుచున్నది. ఆ ప్రకృతిశాసనమే దైవశాసనము. అది శాశ్వతము. అనుల్లంఘనీయము. మొట్టమొదట అలవరచుకొనవలసిన సద్గుణము. ఇంద్రియ నిగ్రహము. దుష్టమయిన అలవాట్లన్నియు పోవలెను. దైవానుగ్రహము లేనిది నిజమయిన సంసారము కలుగదు. పొగాకు, మత్తుద్రవ్యములు, శరీరమును, ఆత్మను-రెంటినిచెరుచును. ఈ దురలవాటు మనదేశములో గూడ వ్యాపించుచున్నది. చిన్న పిల్లలు శిగరెట్టుముక్కలను ఏరుకొనుట, సిగరెట్టులకై బిచ్చమెత్తుట విపాదకరము, చెడువిధముగా తినుట, త్రాగుట, బట్టలు కట్టుకొనుట, పనిచేయుటవలననే రోగములు కలుగుచున్నవి. దైవము ఇచ్చిన యింద్రియములను శుక్ర

మముగా ఉపయోగించి, సమంజసముగా పనిచేయించినచో, వీర్యమును నిలువజెట్టినచో ఆరోగ్యము కలుగును. అప్పుడప్పుడు ఉపవసించుట, లేక వండ్లుతినుట మంచిది. ఆహారమును తగ్గించుటయే ఆరోగ్య మార్గము. దైవము ఇచ్చిన ఉత్తమ వరములలో మంచిసేరు ఒకటి. బాగుగా త్రాగవలెను. బాగుగా స్నానము చేయవలెను. చన్నిళ్ళ స్నానము పుష్టినిచ్చును. వేడినీటి స్నానము చెమటను తీసివేయును. సోమరితనమువలన అనారోగ్యము పెరుగును. ఎంతరోగియైనను సరే ఊరుకుండవలసిన అవసరములేదు. వ్యాయామము లన్నిటిలోను నడక మంచిది. అన్ని కండరములను అది కదల్చును. ఊపిరితిత్తులకు పనికలిగించును. శరీరమును, మనస్సును మార్చగలదు. ధైర్యము, ఆశ, విశ్వాసము, సానుభూతి, ప్రేమ, ఆరోగ్యము జీవితమును పెంపొందించును. తృప్తిగల మనస్సు, ఉత్సాహపూరితమయిన భావము, శరీరమునకు ఆరోగ్యమును, ఆత్మకు బలమును యిచ్చును. మానవులను విడచి దైవము వంకకు మరలునట్లు వైద్యుడు మానవులకు బోధించవలెను. దైవ నామస్మరణవలన మన ఆలోచనలు, భావములు బలపడును. మన మాటలు మన భావములను తెలుపును. మన భావములు మన మాటలను అనుసరించును. దీని భావమేమి? మహాత్మాజీ చెప్పునట్లు రామధున్ పాడమనియే గదా!

ఒక చిక్కు

మహాత్మా జీ

ఒక విలేఖరి యిట్లు వ్రాయుచున్నాడు, “శ్రీ, పురుషుల స్నేహ సంబంధములను గూర్చి వింతకలిగించు మనోవైఖరి నాలో పెరిగినది. కొన్ని నియమములు, కొంత నిగ్రహము అవసరమని నమ్ముచున్నాను. ఐనను గాలీలో వ్రేలాడుచుండు మనుజుని స్థితిని పోలియున్నది నాగతి. శ్రీ, పురుష సంబంధములు ఇప్పుడు పున్నవాని కంటే మరింత స్వభావసిద్ధముగా నున్న యెడల, పాపము బహుశా తగ్గునని నేను తరుచుగా అనుకొందును. ఒకరి నొకరు ఎంత పైపైన తాకినను, అట్టిస్పర్శవలన కూడ కామోద్యేకము తప్పక కలుగునని నాలో ఏదో ఒక వాణి చెప్పుచున్నది. ఇచ్చట న్యాయస్థానములకు వచ్చే దావాలను, ఫిర్యాదులను, పరిశీలించినచో, అన్నా చెల్లెలి మధ్య, తండ్రి కూతురు మధ్య సైతము వచ్చే అభియోగములు కూడా ఆరంభములో యెంతో అమాయకంగా, దోష రహితముగా కనుపడును. కాని స్పర్శవలన కలిగే ఉత్తేజము నెలలోపలనే అంతయేల వారములోపలనే అత్యధికమైన పవిత్రత లేనివానిని, క్రిందికి జారదీయును. మంచివానికి వదియేండ్లు వట్టబోవును కాని పాడును పాపములోనికి జారక తప్పదు. మనకు

సంక్రమించిన అలవాటుకును, మనము చదివే నవీన గ్రంథములకును మధ్య నిరంతరసంఘర్షణ కలదు. ఈ శ్రీ, పురుషుల సంపర్కమును సంఘము పూర్తిగా విస్మించ గలదా? నిషేధించ గలదా? అనేది ప్రశ్న తరచుగా కలుగుచున్నది. ఈ విషయమై తీర్మానము చేసుకొనలేకున్నాను. క్లుప్తముగా నాడుస్థితిని వర్ణించితిని.” మహాత్మాజీభావము: అనేక మంది యువతీ యువకుల సాధారణస్థితి యిట్టిదే. ఇట్టియువజనులకు ఒక్కటే మార్గము కలదు. పరస్పర సాంగత్యము సంతను వారు విస్మరించవలెను. మన పుస్తకములలో వర్ణించిన నియమములు, నిషేధములు, నిగ్రహములు అన్నియు ఆయాకాలములలో, ఆయా గ్రంథకర్తలకు కలిగిన అనుభవములయొక్క ఫలితములే. ఆగ్రంథకర్తలకును, వారిచాతకులకును అవి నిస్సందేహముగా కొంత అవసరమై యుండెను. నేటిసాధకుడు అందులో అవసరమైన వాటిని యేరుకొని, తన అనుభవమువలన అవశ్యకమని తోచిన కొత్తవాటిని చేర్చుకొనవలెను. మనము చేరవలసిన గమ్యస్థానము చుట్టు ఒక గిరి గీచినచో మన మా గమ్యస్థానము చేరుటకు అనేక మార్గములున్నవని కనిపెట్టెదము.

ప్రతివాడు తన అర్హత, అవసరములను బట్టి యుక్తమైన మార్గమును అనుసరింప వచ్చును.

తన మనస్సు నెరుగని సాధకుడు, ఇతరులను గుడ్డిగా అనుకరిస్తే తప్పక చెడిపోవును.

జాగ్రత్తకొఱకు ఇంతవరకు పోవు రించితిని. న్యాయస్థానములలోని అభియోగములను, శృంగార రసమును కురిపించు గ్రంథములను చదివి, బ్రహ్మచర్యమునకు సరియైన మార్గమును కనిపెట్టతలచుట, గగనకుసుమమును కనిపెట్టు కృషివలె, నిష్ప్రయోజనమని చెప్పక తప్పదు.

ఇంగ్లీషు న్యాయస్థానములలోగాని నవలలోగాని దానికి సరియగు మార్గము దొరకదు కాన బ్రహ్మచర్యమును కాంక్షించువానికి అవి వ్యర్థము. ఈ కష్టమైన మార్గమున అనుగమించు అంగ శ్రీ పురుషులు, పైన తెలిపిన విలేఖరికి గలిగిన అపోహలచే బాధపడుట లేదు. నా మనసుకు తగిలినవారు! తమ హృదయములలో దేవుని సింహాసనాసీనునిచేసుకొని యున్నారు. వారు తమ్ము లే మోసముచేసుకొనుటలేదు; వారు ఇతరులను మోసముచేయుటలేదు. వారి తల్లులు, సోదరీలు సర్వకాలము వారిచే అట్లే సంభావించబడుచున్నారు. అందరు శ్రీలు అట్లే తల్లులుగా సోదరీలగావారిచే భావించబడు చున్నారు. వారిని రాకనప్పుడెల్ల పాపము (ఇది శేజిలో చూడుడు)

వి వి ధ స మ స్య లు

జే. సి. కు మారప్ప

మిల్లులకు పత్తియో ?

జనులకు కాయధాన్యములా ?

నిబంధనలు లేకుండా పత్తియెగుమతి సాగించుకొనవచ్చునని భారత ప్రభుత్వము ప్రస్తుతము నిర్ణయము గావించినది. సాగుచేయబడుచున్న భూములలో, యెక్కువగా పత్తిని పండితురని బహుశా దీనిఅర్థము విదేశీమిల్లుయజమానుల కొరకు మనము పత్తిని ఎగుమతి చేయవలెను, మనప్రజలకు కావలసిన ఆహారపదార్థములను- మంచినూ కొనుటకు వీలులేనివాటిని- దిగుమతి గావించు కొనవలెను. మెరుగు పెట్టబడిన బ్రెజిలు బియ్యమును గురించియును, ఆస్ట్రేలియా గోధుమలను గురించియును ఫిర్యాదులు వచ్చుచునే యున్నవి. పత్తి పండు భూములలో జొన్నలు, సజ్జలు పండును, ఇవి బీదలు తిను ఆహారము. మనభూములను సక్రిమముగ ను పయోగించుకొని, యెక్కువ ఆహారపదార్థములను పండించి మరలకు కావలసిన ముడి పదార్థములను తక్కువగా పండించు ప్రయత్నము చేయరాదా?

ఆహారధాన్యాలవంటి ముఖ్య వసరములను దిగుమతి గావించుకొను నేదేశమైనను రాజకీయ స్వాతంత్ర్యమును సంరక్షించుకొన

జాలదు. ఎంతో సైన్యబలమును, నావికా బలమును, విమానబలమును గలిగిన ఇంగ్లాండు సైతము జర్మను నావికా ముట్టడికి లోనై, దాదాపు పతనస్థితికి వచ్చెను. ప్రస్తుతము మనము స్వరాజ్యమును కాంక్షించుచున్నాము. నిజమగు స్వాతంత్ర్యమునకు తగియుండు నట్లు మన దేశములోని ఆర్థికవిధానమును కూడా తయారు చేయవలదా ?

మమ్మును కాపాడుదు వనస్పతిని ఉపయోగించుకొను వారినండి వచ్చుచున్న యుత్తరములలో స్త్రీలదగ్గరనుండి వచ్చు యుత్తరములు ముఖ్యమైనవి. ఒక యుత్తరములో యిట్లున్నది. “మీ అభిప్రాయములతో నే నేకీభవించుచున్నాను. వనస్పతి అపాయకరము కాదని ధృవపడువరకు, దాని యుత్పత్తిని ఆపవలెను. డాల్డాను ప్రపయోగించి నందువలన, తమ కుటుంబములలో అనేకమందికి ఆరోగ్య భంగము కలిగినట్లు విశ్వసించుటకు అవకాశము గలదని అనేకమంది యితర స్త్రీలుకూడా పై అభిప్రాయమును బలపరచుచున్నారు. వారికుటుంబ వైద్యుల సలహాననుసరించి, డాల్డా వాడుకను విడిచిపెట్టిరి. వారిఆరోగ్యము క్రిమముగా బాగుపడెను.

ప్రస్తుతం వారు మామూలు ఆరోగ్యము ననుభవించు చున్నారు. వనస్పతిని తయారు చేయుటకు అనేక కొత్తకంపెనీలు యేర్పాటు అయినవి. ఈ కంపెనీలు బాగుగా పనిచేయుచో, మార్కెటులో వనస్పతి జాస్తియగును. నూనెలు దొరకవు.” కేంద్ర ప్రభుత్వము లోని ఆహారశాఖవారు యీ విషయమునుగురించి వెంటనే హృదయ పూర్వకముగా యోచించి తీరవలెనని మీరు భావించుటలేదా? కొత్తగా యేర్పాటు అయిన కంపెనీలు సామానుల నిమిత్తము యూరపుకు ఆర్రను పంపుచు

ఒక చిక్క

(284 పేజీ తరువాయి)

కలుగుచున్నదనిగాని, ఆపద కలదనిగానివారికి యెన్నడును తట్టదు. తమలోనున్న దేవుడే స్త్రీలందరిలోను వారికి కనబడును అట్టి వారిని మనము చూడలేదు. గనుక వారు, లేరని చెప్పుట వినమ్రతలేని అహంకారమును సూచించుచున్నది. అట్టివారుండుట సాధ్యమేనని నమ్మకము లేకపోయినచో బ్రహ్మచర్యము యొక్క యోగ్యతను కూడ తగ్గించుటయేయగును. దేవుని ముఖముఖిని చూడలేదు గనుక, అట్టి అనుభవము కలిగిన మనుష్యులను కలియలేదు గనుక, దేవుడు లేడని చెప్పినచో యెంతో పొరపాటగును. అట్లే మన అనుభవము విరుద్ధముగానున్నది. గనుక బ్రహ్మచర్యము సాధ్యము కాదని తొనికేసినను పొరపాటగును.

న్నారకాన, దీనిని గురించి బహు
త్వరలో యోచించవలసిన అవ
సర మేర్పడుచున్నది.

వృత్తియా ? వ్యాపారమా ?

జే. సి. కుమారస్వామి

పశుపెంపకము

కోయంబతూరులో ఉపన్య
సిండుచు, సర్దత్తార్సింగు పాడి
పరిశ్రమ నభివృద్ధి గావించమని,
సాధారణ పౌరులకు తీవ్రమగు
విజృంభణ చేసెను. అట్లు చేయుట
చాలామంచిదే, కాని పశువులేవి ?
లోగడ కొన్ని వత్సరములనుండి
సైన్యముల ఆహారము నిమిత్తమై
పశువుల కెట్టి ఉపద్రవము సంభ
వించుచున్నది, మన అందరికంటె
దత్తారుసింగుగారికి బాగా తెలి
యును. సక్రిమముగు వ్యవసాయ
ధోరణిలో మనదేశపు ఆహార
సమస్యను పరిష్కరించ గోరుచో,
వ్యవసాయమునకును, పాలకును
పనికివచ్చు మంచిరకపు పశువుల
నుత్పత్తి చేయుటకు తీవ్ర ప్రయ
త్నము చేయవలెను. అత్యవసర
ముగ కావలసిన వాటిని సంకరజాతి
పశువులతో ప్రారంభించుట సద్యో
ఫలితములనిచ్చు విధాన మే
యగును. మన అవసరములు తీర్చు
టకుగాను, మనప్రాంతములలో
లభించు పశువులను పెంచవలెనని
మనము కోరుచున్నాము. ఏరి,
మంచి పశువులను ఉత్పత్తిచేయు
యాపనికిగాను, ప్రభుత్వములు
క్రిమఫలితములనిచ్చు విధానము
ననుసరించి, సమర్థతతో పశువుల
నుత్పత్తిచేయు సంస్థలను, స్థాపించ
వలెను. లోగడ ప్రభుత్వమువార

మద్రాసులో ఒక వ్యక్తికిచేందిన
లోగలక్షణ ప్రయోగశాలను
ప్రారంభము చేయుచు, “ప్రాణ
రక్షణ గావించుటలోను, చికిత్స
చేయుటలోను ప్రపంచమున
దానితో సరిపోల్చదగినది మరి
యొకటిలేదని,” పశ్చాత్య వైద్య
విధానమును పొగడుచు డాక్టర్
రాజన్ ఉపన్యసింపినట్లు వార్తా
పత్రికలు తెల్పుచున్నవి. చికిత్సా
విధానములోను, ఇంకా యితర
సందర్భములలోను పశ్చాత్య
వైద్యమువలన మనము నేర్చుకొన
వలసినదెంతో యున్నదని మేము
అంగీకరింతుము. యధార్థమగు
శాస్త్ర దృష్టిగలవారు చూపవల
సిన సేవాదృష్టి ఆంగ్లవైద్యులు
బీదలయెడల చూపుచుండుటలేదు.
“ఆ విధానము పరిపూర్ణమైనది.
వృద్ధికాములు యావన్నెండి ఆవిష
యమును గురించి, మానవబాధా
నివారణ కుప్రయోగపడు ఏకైక
వైద్యమని యేదో యొక విధ
మున దానికి జోహారు లర్పింతురు”
అను డాక్టర్ రాజ్ గారి అభి

వలంబించినమార్గము దేశములోని
పశుసంపదను నాశనము గావించి
నది. దేశాభివృద్ధి కార్యక్రమ
ములో, దీనికిస్వరాజ్య ప్రభుత్వము
ముఖ్యస్థానము నిచ్చునని మేము
ఆశించుచున్నాము.

ప్రాయములతో మేము ఏకీ
భవించజాలము. ప్రయోగశాలలే
గాక, సేవారంగములు కూడా
శాస్త్ర జ్ఞాచిత్యమును సక్రిమ
ముగ నిర్ణయించుటకు ముఖ్యస్థాన
ములై యున్నవి. విజ్ఞానఫలములు
ప్రజలకు ఉపయోగపడవలెను.
అప్పుడే అది సశాస్త్రీయమైనది.
“ఆంగ్ల వైద్యము చేయువారిలో
చెడువారుండవచ్చు”నని రాజ్
గారే అంగీకరించుచున్నారు.
పశ్చాత్య వైద్యవిధాన ప్రకా
రము తయారైనవారికి ధనాన
మామూలై పోయినది. వారు
పశ్చాత్య భావపరంపరలకలవడి,
వారి పద్ధతి ననుసరించి జీవించు
చున్నారు. వారి దృష్టి భౌతిక విష
యములయందే- డబ్బునందే కేంద్రీ
కరింపబడినది. యధార్థమునకు
వారు మందుల వ్యాపారస్థులు.
అనేకమంది వైద్యులు పేటెంటు
మందులు తయారు చేయువారి
యేజెంట్లను విషయము అనుభవ
ములోనిదే. ప్రయోగశాలలలో
చేయు చార్జీలుకూడా, సామా
న్యములు భరించలేనంత జాస్తియై
యున్నవి. వైద్యులు భరింపవలసిన
ఖర్చులుకూడా అధికమగు విష
యము కాదనరాదు. తమప్రయోగ
శాలలకు కావలసిన చిన్న వస్తు

క్షయరోగం - ప్రకృతిచికిత్స



డాక్టర్లు వి దొండసాహెబు



క్షయ అంటువ్యాధి కాదు

క్షయ అంటువ్యాధి యనియు, సూక్ష్మజీవులవలన కలుగుననియు, ఒకరినుండి మఱియొకరికి సంక్రమించుననియు, చాల భయంకరమైనదనియు, చాల అపాయకరమైనదనియు, నివారణ కాదనియు, ప్రజలు చాల జాగ్రత్తగా నుండవలెననియు, డాక్టర్లు తామెట్లు భయపడి ఇతరులనుకూడా భయపెట్టుచున్నారు. గొప్ప ఆందోళన చేయుచున్నారు. వాని సత్యాసత్యములను పరిశీలింతము.

మదనపల్లె సమీపమున చాల ప్రఖ్యాతి కెక్కిన గొప్పక్షయ వైద్యశాల యున్నది. సుమారు 300 మంది క్షయరోగులు ఎడతెగక చికిత్స పొందుచున్నారు. డాక్టర్లు ప్రతి దినము ఉదయము సాయంత్రము క్షయరోగుల గదులకు వెళ్ళి, వారిని పరీక్షించి చికిత్స చేయుచున్నారు. దివారాత్రములు ఆ వైద్యశాలావరణములో నివసించుచున్నారు. క్షయరోగులు విడిచిన గాలిని పీల్చుచున్నారు. తద్వారా అనేక క్షయజీవులను పీల్చుచున్నారు. వారి కావ్యాధి సంభవించి బాధపడి మరణించుచున్నారా! అది అంటు వ్యాధియా! అనేకమంది దాదులు(nurses) ఇతర

నౌకర్లు క్షయరోగులకు రాత్రింబవళ్లు ఉపచారము చేయుచున్నారు. మంగలివాండ్లు ప్రతి దినము పెక్కుండు క్షయరోగులకు వారి ముఖసమీపమున తమముఖముంచి, తురకర్మ చేయుచున్నారు చాకలివాండ్లు ప్రతిదినము క్షయరోగుల ఉడుపులను శుభ్రము చేయుచున్నారు. కొందఱు క్షయరోగి బంధువులు, మిత్రులు, పరిచితులు రాత్రింబగళ్ళు క్షయరోగుల గదులలో వాసము చేయుచు, ఉపచారము చేయుచున్నారు. క్షయ వైద్యశాలచుట్టును కొందఱు గృహముల నిర్మించుకొని నివసించుచున్నారు. కొందఱు వ్యాపారము చేయుచున్నారు. వారి కెందుకు ఆవ్యాధి సంభవింపదు! అది అంటు వ్యాధియా!

ఒకొక్క జనరలు వారులో ఘమారు 20 మంది క్షయరోగులున్నారు. వారు రాత్రింబగళ్ళు ఆ గదులలోనే నివసించుచు ఒకరి గాలిని మఱియొకరు పీల్చుచున్నారు. క్షయ అంటువ్యాధియైన వారిరోగము ద్విగుణీకృతమై తప్పక మరణించ వలసినదే కదా! డాక్టర్లెట్లు వారికి చికిత్సచేసి ఆ వ్యాధినెట్లు బాగు చేయుదురు! కొందఱెట్లు బాగుపడుచున్నారు!

భార్య క్షయరోగియైన భర్తకు సంభవించు చున్నదా! భర్త క్షయరోగియైన భార్యకు సంభవించుచున్నదా? దంపతులు వారి బిడ్డలు ఇతర కుటుంబమువారు ఏక గృహముననే కలసిమెలసి వాసము చేయుచున్నారు. వారి కట్లు సంభవించి బాధపడి మరణించుచున్నారా! అటుల వారికే సంభవించనిచో దూరములో నుండు వారి కెట్లు తలస్థించును! క్షయ అంటు వ్యాధియై, అది సూక్ష్మజీవుల, వలన తలస్థించిన ఆహారమును గుతించి యెందుకు భయపడవలెను! పథ్య పదార్థ మెందుకు నియమింపవలెను! పథ్య పదార్థము గమనించనిచో వ్యాధి యేల రెట్టింపు కావలెను! పథ్య పదార్థనియమము లేకున్న వ్యాధి నివారణయగునా! క్షయ అంటు వ్యాధియా! కాన క్షయ అంటు వ్యాధికాదని, పురుగులవలన సంభవింపదని ఇట్టి ప్రత్యక్ష నిదర్శనము లనేకము లున్నవి. క్షయ అంటువ్యాధియైన అది ఉత్పత్తియైన స్థలమెక్కడ? దానిని తొల్యెవరు తీసికొని వచ్చివిడిచిరి?

ఇట్లు ప్రశ్నించిన దేహదార్ధ్యము గలవారికి క్షయ సంభవించదనియు, రక్తబలముచేత దాని క్రిములను నిరోధించ గలరనియు ఏదో ఒకకుంటి క్షమాపణ చెప్పచు వాదించుచున్నారు. అట్లయిన, మంచి దేహరోగ్యము గల యువకులు క్షయకరయై

భయంకరముగ బాధపడి మృతి నొందుచున్నారు. వీరికెందుకు సంభవించవలెను? కొందఱు బల హీనులు పసిబిడ్డలు వృద్ధులు వయోవృద్ధులు క్షయకు గురియగుటలేదే! అట్లయిన వీరికెందు కావ్యాధి సంభవించదు! వీరికి కదా మొదట సంభవించవలెను. అట్లు తటస్థించుచున్నదా! క్షయ అంటువ్యాధియా! దాని క్రిముల నుండి సంభవించుచున్నదా! ఎంత విరుద్ధభావము! ఎంతటి అక్రమమైన పరిశోధన! క్షయ అసంపూర్ణాహారమువలన కలుగుచున్నదనియు, రక్తపుష్టి కరమైన ఆహారమును స్వీకరించిన క్షయ సంభవించదనియు మఱియొక పరస్పర విరుద్ధమైనవాదన. అట్లయిన, కళాశాల విద్యార్థులు ద్రవ్యపరులు గొప్ప ఉద్యోగస్థులు ఉదయము సాయంత్రము బలకరమైన ఫలహారములు రక్తవృద్ధికరమైన ఆహారమును స్వీకరించుచున్నారు. వీరిలో అనేకులు క్షయకరమైన నానావిధములగు బాధపడి మరణించుచున్నారు. అట్లేల వీరికి సంభవించవలెను? బీదలనేకులు బలకరమైన ఆహారమును తినుటకు శక్తి చాలదు. వీరిలో అనేకులు క్షయ కెరయగుట లేదే. వారి పరిశోధన నిజమైనచో, బీదలు, నిరుపేదలు, బీదకార్మికులు, బీదకృషికులు క్షయకరమైన మరణించవలసినదేకదా! అట్లు సంభవించుచున్నదా? ఇట్టి నిదర్శనము లనే

కము లున్నవి. ఇది విరుద్ధభావము కాదా! అక్రమమైన పరిశోధన కాదా!

ఏదైన కుల్లినచో పురుగులు పుట్టును

క్షయ శ్వాసకోశవ్యాధి. క్షయ రోగి శ్వాసకోశములలో అలక్రిము లున్నవనియు, అది అంటు వ్యాధి అనియు సాదేహపడుచున్నారు. క్షయరోగి శ్వాసకోశములలో క్రిము లుండుట నిజమే. శ్వాసకోశముచెడి కుల్లిన అల్పప్రాణు లుద్భవించుట సహజము. అది ప్రకృతి నియమము. ఎటు లన, పేడ కుల్లినచో పురుగు లుద్భవించుచున్నవి. ఫలములు చెడినచో పురుగులు పుట్టుచున్నవి. మనము ప్రతిదినము క్రమముగ మలవిసర్జన చేయనియెడల మన మలము దుర్వాసన పొందుచున్నది. అందు నానావిధక్రిము లుద్భవించుచున్నవి. సగం సముగాని రక్తముగాని చెడినచో పురుగులు ఉత్పత్తియగుచున్నవి. పుండ్లు వ్రణములు త్వరగ బాగుపడని యెడల అల్పజీవు లుత్పన్నమగుచున్నవి. పాత బియ్యము లోను పాతరవ్వమున్నగు వస్తువులలోను నానావిధ కీటకములు పుట్టుచున్నవి. నానావిధ దేశములలో నానావిధ వాతావరణములలో నానావిధ వస్తువులలో నానావిధక్రిము లుద్భవించుచున్నవి. ఇది సహజము. ప్రకృతి

నిర్మాణము మన మలములో కూడా జీవపోషకపదార్థము ప్రాణ నిర్మాణపదార్థ మున్నది. అట్లు లేకున్న మన మలములో అల్పప్రాణులెట్లుద్భవించుచున్నవి? మన మలమును కుక్కలు, పందులు, కోళ్లు తినుచున్నవి దానిచే అవి జీవించుచున్నవి. తమ దేహము పోషించుకొనుచున్నవి. వృద్ధిచేసుకొనుచున్నవి. అట్లు లేకున్న ఎవరుచే మనమెట్లు మంచిపంటలను పొందగలుగుచున్నాము! ఇట్టి నిదర్శనము లనేకము లున్నవి. కాన క్షయ అంటువ్యాధి కాదు.

క్షయకంటె జ్వరములే

అపాయకరములు

క్షయకంటె జ్వరములే చాల భయంకరమైనవని నా యభిప్రాయము. ఎటులన, ప్రతిదినము సంవత్సరము పొడవునను మానవులనేకులు నానావిధ జ్వరముల కెరయై తీవ్రముగ బాధపడుచున్నారు. కొందఱు త్వరలోనో తటాలుననో మృతి నొందుచున్నారు కొన్ని జ్వరములు తటాలున అపాయకరమైన టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా జ్వరములుగ పరిణమించి, అనేకులు గతించుచున్నారు. మన హిందూదేశములో 1918 సంవత్సరమున ఇళాహ్లా యింజా యనుభయంకరమైన జ్వరముద్భవించి పిన్నలను పెద్దలను, యువకులను యువతులను, స్త్రీలను పురుషులను, అనేకులను

తనపొట్ట పెట్టుకొనను ఎన్నేండు గడిచిన క్షయచే ఇట్లు జనులు గతింతురు! ఏది భయంకరమైనది! క్షయయా! లేక జ్వరములా! ఒక గ్రామముయొక్కగాని, పట్టణము యొక్కగాని, దేశముయొక్కగాని మరణసంఖ్య గమనింపుడు. జనులు ఏవ్యాధిచేత బాధపడి యెక్కువగ మరణించుచున్నారో తెల్లంబగును. కొన్ని జ్వరములు ఇతరవ్యాధులకు కూడ కారణమగుచున్నవి. కొన్ని జ్వరములు క్షయరోగమునకు కారణమగుచున్నవి. ఒకడు తటాలున క్షయకు గురియగుటకుదు. జ్వరము త్వరగ కుదరని యెడల శ్వాసకోశములో జబ్బు కలుగుట కలదు. శ్వాసకోశము చెడుటకలదు. తత్ఫలముగ అల్ప జీవాణువు లుత్పత్తి యగుచున్నవి. దగ్గు సంభవించుచున్నది. జీర్ణ శక్తి తగ్గుచున్నది. రోగి బలహీనుడుగను, రక్తహీనుడుగ నగుచున్నాడు. తత్కారణముగ క్షయ రోగి యని పేరొన బడుచున్నాడు. ఇట్లు సంభవించుట లేదా! మనము వినుటలేదా! చూచుట లేదా! గమనించుట లేదా! జ్వరమునకే కదా డాక్టర్లు ఇతరారులు ఎక్కువగ భయపడుట. కాన కొన్ని జ్వరములు క్షయకు కారణమగుచున్నవి. జ్వరమనగా హెచ్చు వాతమో, పైతృమో, శీతలమో, ఉష్ణమో, లేక వానిసమ్మేళనమో, కాని వేటుకాదు. ఇది మనము తినునదా

ర్థములలో ఇమిడియున్నది. ఆహారము బాగుగ జీర్ణము కానియెడల ఆయా చిహ్నములు కలిగి, ఒకడు జ్వరరోగి యగుచున్నాడు కాన క్షయ ఆహారదోషమువలన కలుగుచున్నదని నిరారణ యగుచున్నది. క్షయరోగికి కథ్యనియమములుండవలెను. లేకున్న వ్యాధి ద్విగుణీకృతమగును. వాత పదార్థములు బాత్రిగ క్షయరోగికి సహజము. క్షయ దానిచిహ్నములు అద్దమువలె గోచరించుట లేదా! క్షయనుగాని, దాని లక్షణములను గాని కనుగొనుటకు డాక్టర్లు ధర్మామిటరు సైతస్కోపు కావలెనా! మనము గ్రహింపజాలమా!

ఆహారదోషములు

జలుబు (కోలు) కూడ కొన్ని వేళలలో క్షయకు కారణమగుచున్నది. క్షయయనగా శ్వాసకోశరోగము. జలుబులనగా శ్వాసకోశరోగము. జలుబు త్వరగ బాగుపడనియెడల క్రమముగ శ్వాసకోశములు చెడుచున్నవి. క్రుళ్లుచున్నవి. గళ్ళ పురుగు లుత్పత్తి యగుచున్నవి. దగ్గు, జ్వరము తటస్థించుచున్నవి. జీర్ణకోశము చెడుచున్నది. రోగి బలహీనుడుగను రక్తహీనుడుగను అగుచున్నాడు. కొండఱు రక్తమును కక్కుదురు. తత్ఫలముక్షయ రోగి యని పేరిడబడుచున్నాడు. ఇట్లు తటస్థించుటలేదా! వినుటలేదా! గమనించుటలేదా! చూచుటలేదా! జలుబురోగు లందరు

క్షయరోగు లగుటలేదు. ఏలన, జలుబు త్వరలోనయమగుచున్నది. జలుబు వరకాలములోను చలికాలములోను తక్షణమే తటస్థించుచున్నది. ఎండకాలములో సంభవించుటకుదు. ఏలన, శీతకాలములోను వరకాలములోను మన దేహములో ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. శ్వాసకోశములో కూడ ఉష్ణము తగ్గుచున్నది. శీతలము హెచ్చుచున్నది. తత్కారణముగ జలుబు ఉత్పత్తి యగుచున్నది. పసిబిడ్డలు! వయోవృద్ధులు, దీర్ఘరోగులు, జలుబుకు ఎక్కువగ గురియగుచున్నారు. శ్వాసకోశరోగు లింకను అతి త్వరలో జలుబు కెరయగుచున్నారు. ఆహారముబాగుగ జీర్ణమైనజలుబు కలుగదు. ఎటులన, కొండఱు దేహదార్ధ్యము గలవారు, పారిశ్రామికులు, కరకులు శీతకాలములోను వరకాలములోను కూడ జలుబుకు గురియగుటకుదు. సోమరులు, తిండిపోతులు, వయోవృద్ధులు, పసిబిడ్డలు, దీర్ఘరోగులే కదా యెక్కువగ త్వరలో జలుబుకు గురియగుటపాలు. పెరుగు, నెయ్యి, గుడ్డు, మాంసము, చేపలు, ఉల్లగడ్డలు, నూనెపదార్థములు మున్నగు వాతపదార్థములు అమితముగ తినుటవలనను, ఆహారము పలమారు స్వీకరించుటవలనను తగు దేహపరిశ్రమ లేక ఈవాతపదార్థము తినిన అతి త్వరలో జలుబు సంభవించు

చున్నది. రాత్రికాలములో ఈ వదారము త్వరగ జీర్ణముకాదు. ఎందువలనన, రాత్రులందుపగలు యందు వలె దేహ పరిశ్రమ యుండదు. కాన జీర్ణరసములుదృఢమిండుటలేదు. కాన, జలుబుకు కూడ ఆహారమే లేక ఆహారదోషమే ముఖ్యకారణమని దృఢమగుచున్నది. కాన జలుబుకు “లంకణం వరమాషధమ్”. ఇంతేగాక దేహ పరిశ్రమ, తేలికాహారము, అల్పాహారము కూడ శ్రేష్ఠమైన జౌషధములు. ఇవి అత్యంతావశ్యకములు.

క్షయరోగి-బలమైన ఆహారము క్షయరోగి బలకరమైన ఆహారము ‘నెక్ష్ ఫుడ్’ కడుపార భుజించవలె ననియు, అట్లు తినిన రక్తవృద్ధి కలుగుననియు, రోగము త్వరలో కుదురుననియు, శ్వాసకోశములు బాగుపడి వృద్ధి నొందుననియు, రోగి పూర్ణవిశ్రాంతి పొందవలెననియు చెప్పి పాలు, గ్రుడ్లు, మాంసము, చేపలు, గోమాంసము, గోధుమరొట్టెలు కాఫీ మున్నగు వాతపదార్థములు రోగిని పలుమాటు భుజింపజేయుచున్నారు. ఇందుకు తోడు హానికరమైన పాషాణ రస గంధకాదులచే చేసిన ఔషధములు, ఇకాజ్ కనులు ఉపయోగించుచున్నారు. గుడ్లు, మాంసము, చేపలు మున్నగునవి వాతపదార్థములు, త్వరగ జీర్ణముకావు. వానికెక్కువ జీర్ణశక్తి కావలెను. ఎక్కువ జీర్ణ

శక్తికి ఎక్కువ దేహపరిశ్రమ కావలెను. లేకున్న జీర్ణముకాదు. మంచి దేహరోగ్యము గలవాడు వాతపదార్థములు తినిన బాగుగ జీర్ణముగాక రోగగ్రస్త డగుచున్నాడు. ఇట్లుండ, క్షయ రోగులగతి యేమి కావలెను? వారికి జీర్ణశక్తి తక్కువ. బాగుగ జీర్ణమైన రక్తవృద్ధి కలుగును. లేకున్న అజీర్ణమెక్కువై వ్యాధి హెచ్చును.

ఔషధములు

ఇందుకుతోడు ఔషధములను తటచుగ స్వీకరించునట్లు పోత్సహించుచున్నారు. ఔషధములు కూడా బాగుగ జీర్ణముకావలెను. లేకున్న ఔషధములు ఆహారమునకు తోడ్పడి వ్యాధిని రెట్టింపుచేయును. కొన్ని వేళలలో తటాకున మరణప్రాప్తి కలుగును. పాషాణరసగంధకాదులు చాల హానికరమైనవి. ప్రాణోపద్రవమును కలుగజేయును ఇట్టి ఔషధములచే అనేకులు తటాకున మరణించుచున్నారు. అపాయకరమైన శస్త్రచికిత్సచే అనేకులు మరణించుచున్నారు. ఇట్టి చికిత్సలను మానుట శ్రేయస్కరము కాదా!

మనకు జ్వరముగాని, దాని చిహ్నములుగాని; దగ్గుగాని, దానిచిహ్నములుగాని; జలుబుగాని, దాని చిహ్నములుగాని; శ్వాసగాని, దాని చిహ్నములుగాని ఇతరచిహ్నములు

గాని, గోచరమైనతగుదేహపరిశ్రమ చేసిన అవి అదృశ్యమగును. లేక తేలికాహారమును గాని లేక అల్పాహారమునుగాని పుచ్చుకొనిన అవి అదృశ్యమగును. లేక రాత్రులందు ఒకటి రెండు పూటలు ఆహారమును మానిన అవి అదృశ్యమగును. సూక్ష్మములో మోక్షమున్నదన్నట్లు “లంకణం వరమాషధమ్”. ఇట్లు చేయకున్న ఆచిహ్నము క్రమముగ క్షయగపరిణమించవచ్చును. ఇట్లాచరించిన వ్యాధులు మనకు భయపడవా! మనము వానికి భయపడవలెనా! క్షయ బలముగ నున్నను ఇట్టి సూత్రములనే ఆచరించవలెను. ఇట్లాచరించక పలుమారు ఔషధములు, వాతపదార్థములు వాడిన క్షయ అంటువ్యాధియే. భయంకరమైనదే. నివారింపరానిదే. సత్యమే. ముమ్మాటికిని సత్యమే.

రోగులే నిజమైన డాక్టర్లు

ఇతరులు డాక్టర్లు కారు. రోగులే నిజమైన డాక్టర్లు. రోగులే కదా రోగములచేతను, వాని చిహ్నములచేతను బాధపడువారు. రోగములను ‘వాని చిహ్నములను కనుగొనుటకు డాక్టర్లు పోయముకావలెనా! రోగులు కనుగొనజాలరా! గ్రహింపజాలరా! ధర్మామీటరు, స్థైరస్కాపు, వేరేయంత్రము కావలెనా! డాక్టర్లు తమ వ్యాధులను వాని చిహ్నము

మానవదేహము

మృ॥ అంజనేయులు.

దేహములోని అవయవములు వాటి పనులు అవి చేయుచున్నట్లయితే దేహమంతా ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది అవయవములు వాటి పనులు చేయుటకు సమర్థముగా నుంచుటకు ఆహారము అవసరము ఈ ఆహారమే వాటికి శక్తినిచ్చును. ఈ ఆహారములో దేహమునకు అవసరమగు పోషకశక్తులు ఉండవలయును. ఎక్కువ తక్కువలు ఏమియు ఉండరాదు. బ్యాటరీలనుండి తయారగు విద్యుచ్ఛక్తియు, యంత్రమునుండి వచ్చు శాంతశక్తియు లోహములనుండి పుట్టినవేను. సృష్టిసిద్ధాంతము ప్రకారము ముందుగా లోహములు పుట్టినవి. వృక్షసంపద, జంతువులు, మానవలోకము తరువాత వచ్చినవి. మానవలోకము తమలో పుట్టు విద్యుచ్ఛక్తివలన ఉపయోగము కనుగొనలేక లోహములనుండి విద్యుచ్ఛక్తిని ఉపయోగించినపుడు తమ్ము వదలుకొని దూరముగా పోవుచున్నారు. లోహములలో మెక్రోజీమాల గమనమునకును మానవదేహములోని మెక్రోజీమాల గమనమునకును ఎట్టి సంబంధమును లేదు. పుట్టుకలోనున్న యీ రెంటికిన్నీ యెట్టి సంబంధమున్నా లేదు. రోగములకుదుర్చుటలో మాత్రము లోహసంబంధమైన విద్యుచ్ఛక్తిని

గాని జంతు శాంతశక్తినిగాని ఉపయోగించరాదు.

మానవదేహము పృథివి, నీరు, మెల్తురు, గాలి, ఆకాశము, ఈ అయిదు భూతములతోనూ చేయబడినది. దేహములోని పదార్థము, శక్తి రెండూ కూడా యెప్పటికప్పుడు నున్నితమగుచుండును. మంచి తానిలయములో కూడా మొదటలో ఈ లోహసంబంధమైన విద్యుచ్ఛక్తిని ఉపయోగించేడి వారము. కానీ రాను రాను ఈ విద్యుచ్ఛక్తితో రోగములను కుదర్చినందు వలన లాభముకన్న హానియే యెక్కువ కలుగుచున్నదని తెలిసికొని విరమించాము. దానికిబదులుగా (దేహములోని) స్వతస్సిద్ధమైన శాంతశక్తినే ఉపయోగించేడి వారము. సమీకరణమువలన ధాతుశక్తిని వృద్ధిచేసి రోగికి ఉత్సాహము కలిగించేడి వారము.

నిత్యకృత్యములకు యీ ధాతుశక్తి వ్యయమగును నాడీశక్తికూడా ధాతుశక్తినుండి పుట్టినదే. మానసిక నైతిక శక్తులలో కూడా యీ ధాతుశక్తియే వ్యక్తమగుచున్నది. ఇదే మనకు తేజశ్చక్రిముగా కనబడుతుంది. మానవుడు మేలుకొనినపుడే తేజశ్చక్రిము కనబడును. నిద్రపోవునపుడు మాత్రము యీ తేజశ్చక్రిము కనబడదు. నిద్రమేల్చినగానే యీ చక్రిము కనబడును.

ఆరోగ్య వంతుల చుట్టునుండు ఈ చక్రిము విశదముగా కాననగును. దుర్బలశరీరుల చుట్టునుండు చక్రిము అంతవిశదముగా నుండదు. ఆరోగ్యముగా నుండి మానసిక నైతిక శక్తులను వృద్ధిచేసిన వారిచుట్టునుండు చక్రిము లేత రంగుగా నుండును. ఈ చక్రపు లేత ముదురు రంగులనుబట్టి వారి వారి మానసిక, నైతిక, వికాసముల మనము గ్రహించవచ్చును. తేజశ్చక్రిపుడుగు ముదురుగా నున్నప్పుడు జంతు సంబంధమైన శాంతశక్తి యెక్కుగా నున్నదని గ్రహించవలెను. లేత యెరుపు సంగమక్రియ యందు ఉత్సాహమును తెలియచేయును. (ది హయర్ తానేచర్ ప్రొడ్యూసన్ బ్యూటిఫుల్ ఇఫెక్ట్స్ ఇన్ పింక్) అండ్ లవండర్ లేత నీలపువరము మత సంబంధమైన ఉత్సాహమును తెలియచేయును. లేతపసుపు విజ్ఞానాభివృద్ధిని తెలియ

క్షయరోగం - ప్రకృతివికీర్తి
(240 పేజీ తరువాతి)
లను కనుగొనలేక అనేకులు దీర్ఘరోగులై నానావిధములుగ బాధపడి కొందరు తటాలున మరణించుచున్నారు. ఇట్లుండ, వారు ఇతరుల రోగములను, వాని చిహ్నముల నెటుల గ్రహించి, చికిత్స చేసి రోగములను బాగు చేయగలరు! పరిహాసము కాదా! ఇట్లా చరించిన రోగములు, ఔషధములు, చికిత్సలయములు, డాక్టర్లు అదృశ్యము కావా! స్థలవిస్తర భీతిచే సంగమముగ విమర్శించితిని

చేయును. ఊదా, నారింజరంగులు మానసికాభివృద్ధిని తెలియ చేయును. అందువలననే దేవుని చుట్టు నుండు చక్రముల బంగారు వర్ణముగలవిగా చిత్రిస్తారు చిత్రకారులు. ఈ లేత ముదురు రంగుల బట్టియే మనకు తృప్తి కలుగుచుండును. లేతరంగు చక్రములు కలిగిన వారి నివారణశక్తులు కూడా యెక్కువగా నుండును అందువలననే యీ లేతరంగు చక్రములు కలవారి సాన్నిధ్యమునే ఎక్కువగా ఉండకొరతాము. అందువలననే పిల్లలును రోగులును ఈ లేతరంగు కల పెద్దవారినే యెక్కువగా కోరుతారు. కాబట్టి రోగులుకూడా అనుకూలమైన వారినే యేరుకొనవలెను. దమ, ప్రేమ, ఉత్సాహము కలవారినే చికిత్సకులుగా కోరుకొనవలెను.

ఆత్మీయ శక్తులను వృద్ధిచేసికొని రోగముల కుదుర్చుటలో గారడీ యేమిన్నీ లేదు. పీకలు లేకుండా వార్తలు ప్రసహించుచున్నప్పుడు ఆత్మీయ శక్తులను వృద్ధిచేసికొని అతీంద్రియ దృష్టితో భౌతిక నేత్రములకు కనబడని వస్తువుల చూచుటలో విచిత్రమేమియును లేదు. సాధ్యమాయని ఆహ్వానించ వలెలేదు. యూరోపులో నైద్యము చేయు సామరజనమంతా ధయను ప్రధానముగా చెప్పుదురు. వీటికి తోడు దృఢమైన విశ్వాసమును పూర్తి

సమృద్ధియును ఉండవలయును బాధిత మానవ లోకమును చూచి విపరీతమైన దయ ప్రేమల చూపుట చేతనే క్రీస్తు గొప్పవాడైనాడు. కాంతి శక్తితో రోగములు నయము చేయువారున్నా, మర్దన చికిత్సలతో వ్యాధులకుదుర్చువారున్నా విధిగా యెక్కువజవాబుదారీని వహించుచున్నారు. మర్దన చేయువారి దైహిక, మానసిక, నైతిక శక్తుల మీదనే చికిత్సా ఫలములును ఆధారపడును.

అయితే మరొకసందేహము కలుగవచ్చు. కాంతిశక్తిని, మర్దన చికిత్సను రోగులకు చేసినందువలన నైదున్న శక్తికి లోపము రాదా అని మొరడుగవచ్చును. మిగిలినశక్తులు క్రమముగా ఉపయోగించనందువలన దుర్వ్యయమై పోయినట్లే యీ శక్తులును దుర్వ్యయమగుట కలదు. క్రమప్రకారము ఉపయోగించనందువలన చేసిన వానికిని రోగికిని ఇద్దరికిని అపకారమునే చేయును. క్రమప్రకారము చేసిన యెడల కాంత మర్దన, శక్తుల ప్రయోగమవలన ఉపయోగమే కలుగును. మర్దన చేయువాడు మాత్రము విధిగా ఆరోగ్యవంతుడు కావలెను. అంతేగాకతన చికిత్సవలన రోగము నయమగునను సంపూర్ణవిశ్వాసము ఉండవలయును. దయప్రేమలనేప్రధానముగా భావించవలయును. గాని ధనమును మాత్రము అపేక్షింప

రాదు. నిష్కామముగా ఏమైనా ఉపకారమును పరులకు చేసిననే క్రొత్తగా శక్తివచ్చును. ఏమియును తగ్గిపోదు. స్వరశాస్త్ర పండితుడు తన వీణతీగెలను ఎల్లుసరిచేసి వాయించునో అట్లే మర్దనచికిత్సకుడు కూడా రోగిలోపముల సరిచేసి లాభములపొందింపచేయును, నిష్కామముగా చేయు వారికే కాంతశక్తి ఉపయోగిస్తుంది, కాని ప్రతిఫలము కోరినవారికి ఏ మాత్రము ఉపయోగించదు. ఇవన్నియు గారడీలు కావు, శాస్త్రసమ్మతములు. ప్రమాణ పూర్వకములు

ఈ మానవ లోకమంతా ఒక విషయమునేనేర్చుకొన్నారు. ఎంతవఱకునూతీసికొనుటయే. ప్రతిఫలరహితులుగా ఇచ్చివేయుట వీరు తెలిసికొనలేదు. ఏనాడైతే వీరు ప్రతిఫల రహితముగా ఇచ్చివేతురో ఆనాడే ఈశ్వరుని కోర్కెను నెరవేర్చిన వారగుదురు. ప్రతిఫలములను ధనరూపముతో గాని వస్తు రూపముతో గాని వీరు స్వీకరించుటయే నేర్చుకొన్నారు.

నేడు మానవ లోకములను బాధించు సాంఘిక కల్లోలములన్నియు దీనినుండి పుట్టినవే. స్వాధీనపరత్వమున్నచోటే సరకమున్నది. ఎక్కడ స్వార్థములేదో అక్కడనే స్వర్గమున్నది. స్వార్థపరత్వమునకును స్వార్థరాహిత్యమునకును ఎట్టి సంబంధమును

లేదు రెండనూ వేరే వేరే స్వార్థము, ధనాపేక్ష చేతనే నేటి యుద్ధములునూ కల్లోలములును వచ్చుచున్నవి. నేటి ఆర్థిక, పారిశ్రామిక, సాంఘిక, రాజకీయ కల్లోలమున కంతకును ఈ స్వార్థపరత్వమే పునాది. త్రాగుటకు గంజీ లేకుండా మాడిపోయే జనము మాడుతుంటే, లక్ష్మీపుత్రులు తూగుటుయ్యెలలమీద ఊగిపోతున్నారు. ధనవంతులకును పారిశ్రామికులకును హాస్తిమత కాంతము తేడా ఉంటే సామరస్యము ఎల్లా ఉంటుంది? ఈ విషయముల నన్నిటిని మర్చి శాస్త్రము, అను పుస్తకములో వ్రాసి ఉన్నాను.

పారిశ్రామిక దృష్టితో మాటలాడితే వస్తువును ఉత్పత్తి చేయు వానికిని ఉపయోగించు వానికిని సామరస్యముండవలెను. ఒకరు నష్టపడుచుండగా మరొకరులాభమును పొందరాదు నేటి ప్రపంచములో జరుగు విచిత్రమేమన ఉత్పత్తిదారులును ఉపయోగించు వారును ఆవస్తువునుండి సంపూర్ణఫలమును పొందుటలేదు. దళారులు ఈ లాభమునంతమా కాజేయుచున్నారు. యజమాని, సేవకుల మధ్య సుహృద్భావమున్న నే గాని పరస్పరము ప్రేమ అభివృద్ధిపొందదు. అనుక్షణము ఒకరి నొకరు ప్రేమించుచుండిన నే గాని వ్యాపారము వృద్ధిపొందదు. ఇది యెట్లు సాధ్యమగునంటే యజమాని అవసరము

లను సేవకుడును, సేవకుని అవసరములను యజమానియు తీర్చిన నే గాని ప్రేమ వృద్ధిపొందదు. ధనమునే ప్రధానముగా చూచుకుంటే వారికిపేరును వీరికివారునూ శత్రువులే. అందువలననే గుమాసాలు యజమానుల నెప్పుడునూ ద్వేషిస్తూఉంటారు.

రోగియు వైద్యుడును పరస్పరముగా ప్రేమించుకొన వలయును. అసహనము, కోపము ఎప్పుడును ఉండరాదు. ఈ రెండు లక్షణములున్నయెడల కవిత్వభావమునశించి పోవుచు ఒక ఆసుపత్రిలో కనిచేయు వైద్యునకును నర్సులమధ్యనూ అనురాగముండవలయును. వీరిద్దరును రోగిని బహు జాగ్రత్తగా చూడవలయును. అప్పుడే సేవలోని పరమార్థము గోచరమగును. ప్రేమ, దయలే ప్రధానముగా ఉండవలయును. ధనమున కెట్టి సావకాశములేదు. నమ్మకము విశ్వాసము ఉన్న నేగాని రోగము నయము కాదు. వైద్యునికి తృప్తియుకలుగదు. సేవకన్న బరమార్థము మరొకటిలేదు. సేవలోనే భగవంతుడున్నాడు. సేవలోనే సర్వమునూ ఉన్నది.

ఆరోగ్య సదనములన్నియు ఆత్మశక్తి ప్రబోధకములుగానే ఉండవలయును. ఒక చికిత్సాలయములోని వైద్యులు, నర్సులు, విద్యార్థులు, రోగులు ఏకాభిప్రాయులై సేవయే ప్రధానముగా భావించి తమశక్తినంతను సేవకే

యొక్కడ ధారపోయుచున్నారో అక్కడే స్వర్గము, మోక్షము ఉన్నవి. అప్పుడే వైద్యులు, ఆ సదనము బాధిత మానవలోకమునకు సాయముచేయగలరు. ఈ విషయముల ప్రధానముగా నొంచని ఆరోగ్య సదనముఉన్ననూ, లేక పోయిననూ ఒకటే.

ప్రతి దినమునూ నివారణశక్తుల (హీలింగ్ పవర్) ప్రావీణ్యమును గూర్చిన్నీ, వాటి ఉపయోగమును గూర్చిన్నీ ఉపన్యసించుచుండవలసినదే. వాటిలోని ప్రధాన సూత్రములను అందరకునూ యెఱుకపరచవలయును. మిగిలిన కార్యక్రమ మంతటిలోనూ ఉపన్యాసములు ప్రధాన భాగముగా నుండవలయును. ఈ ప్రధాన సూత్రములను సునిశితశక్తులను వ్యాపింప చేయుటవలననే యొక్కడనూ కుదరని మొండి రోగములు మా ఆసుపత్రిలో కుదురుచున్నవనుటలో నాకెట్టి అభ్యంతరమును లేదు.

సాధారణముగా మా ఆసుపత్రిలోనికి వచ్చిన రోగులు రోగము తిరుగుముఖము పట్టగానే రోగము పూర్తిగా పోయినదనియు, తామింటికిపోయి యథాప్రకారముగాచేసి నయము చేసుకొనగలమని భావించి వెళ్లిపోతారు. ఆసుపత్రిలో ఉంటే కలుగు సునిశిత శక్తులు ఇంటికి పోయిన తరువాత వారికి లభించవు గాన రోగ మట్లనే నిలబడి పోవును. పూర్తిగా నయముకాదు.

మానసిక వ్యాధులతో బాధపడు వారును, నాడి వ్యాధులతో బాధ పడువారును ఈ సునిశిత శక్తుల ప్రయోగము వలన సుఖముల పొందుతారు. ఆత్మవంచన రోగములతో బాధపడువారికి ఈ సునిశిత శక్తులు బాగుగా ఉపయోగించును. కేవలముగా దైహికశక్తిని ఉపయోగించినంత మాత్రముననే కుదరని రోగములు కొన్నిగలవు. మా ఆసుపత్రిలో ఆ రోగములు కూడా కుదురుచున్నవంటే యితరకంటే మరొక కారణము లేదు. ఈ సునిశిత శక్తులచేతనే యిటీదగ్గర రోగములతో తీసికొనువారు మా ఆసుపత్రికి వచ్చి రోగవిముక్తులగుచున్నారు.

కాలిక రోగములలో రోగపదార్థము ఎక్కువగా పేరుకొనును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును. తరుణ రోగములలో మాదిరిగా ప్రకృతి రోగపదార్థమును త్వరగా బయటకు పంపివేయలేదు. శాంతశక్తిని ఉపయోగించి రోగముల నయము చేయువారు రోగికి తాము ప్రసాదించు శక్తి తక్కువ కొద్దిగొప్ప ఉన్నప్పటికిని రోగిలోని శక్తులను సమన్వయము చేయుదురు. ఆత్మ విశ్వాసమును వృద్ధిచేతురు. దేహములోని ధనాగ్రమును, ఋణాగ్రమును సరిచేతురు.

చికిత్సకుడు సంపూర్ణ విశ్వాసముతో రోగిదేహమును ముట్టుకొనుటతో దేహములో కదలిక

లేకుండా చచ్చుపడిన కణములలో చలనము పుట్టును. కణములలో చలనము కలుగుటవలన చైతన్యము కలుగును. మానవదేహము వివిధకణముల సమూహమగుట వలననూ కణములలో చైతన్యము కలుగుటవలననూ దేహములో చైతన్యము కలుగును. అయస్కాంతముతో ఇనుపముక్కను రుద్దితే ఇనుపముక్కలోని అణువులలో చైతన్యము కలిగి ఉద్రేకము కలుగును. ఇనుప కణములలోని మైక్రోజిమాల కదలికనే అయస్కాంతము ఎక్కువ చేయునగాని అయస్కాంత మేమియు తనశక్తినివ్వదు. ఈయనుపముక్క కూడా సత్యముగా ఉపయోగించినంతవఱకునూతనశక్తిని పోగొట్టుకొనడు. నిఋపుకొనును. ఈశక్తినే చక్రమార్గములలో ఉపయోగించినయెడల చెడిపోవును.

సేవయే ప్రధానముగా పెట్టుకొని రోగముల కుదుర్చువారు తమ సునిశితశక్తులను అందరకును వ్యాప్తము చేయుచున్నారు. ఈ శక్తులు వారికి తెలిసియు, తెలియకుండాగూడా వెలువలికివ్యాపించుచున్నవి. జబ్బువారల రోగములకుదిర్చినందువలన నీ శక్తులేమియు తగ్గవు. నిఋమముగా పరులకు వందివేసిన కొలదిని ఆ శక్తులను వైద్యుడు ఎక్కువగా పొందుతుంటాడు. విశ్వశక్తి నుండియే యాయనకు ఆ శక్తులు వచ్చుచుండును. కొంతవడుటయెప్పు

డునూ కలుగదు. ఏకాగ్రతతో ఈ శక్తి యెక్కువగునేకాని తగదు.

ఏకాగ్రతచేత దేహవ్యాపారము జరుగకుండా ఆపుచేసినవారుగలరు. ఒకభాగములో మాత్రమే కదలికను గలిగించినవారునూ గలరు. దేహములోని అన్ని భాగములలోను రక్తము ప్రవహించకుండా ఒకభాగములో మాత్రమే రక్తమును ప్రవహింపజేయువారుకలరు. ఒక గారడీవాడు ఒక మనిషి చేత నుండి రక్తము ప్రవహింపజేయుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను. ఈవిధముగా దేహవ్యాపారమును సంభింపజేసి రక్తమును ఒకభాగముద్వారా ప్రవహింపజేయుట నిర్మాణశక్తికి వ్యతిరేకముగాన ఆచరణీయముకాదు.

రోగము కుదురవలెనని గట్టి సంకల్పముతోను కాంతశక్తిని ప్రయోగించినయెడల త్వరగా కుదురుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను. ఇంతచేసిననూ నొప్పులు తగ్గక పోయినయెడల నొప్పులుగానున్న భాగముమీద నా చేతి నుంచెడివాడను. నొప్పులన్నియు పోయెడివి, అక్కడి పేరుకొన్న రణములలో చలనము కలిగెడిది.

ఎప్పుడైనా బాధ కలిగినపుడు మీరుకూడా ప్రయత్నము చేసి బాధను పోగొట్టుకొనగలరు. తలలోని రక్తము పోకుండాచేసి యే అవయవమునకు ఆ అవయవ

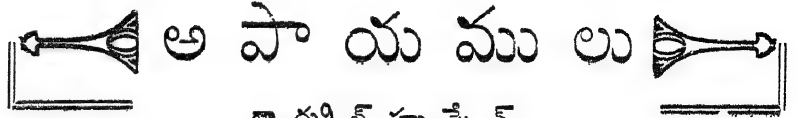
వృత్తిమా ? వ్యాపారమా ?

286 పేజీ తరువాయి

పులనుకూడా వారు విదేశముల నుండి దిగుమతిగావించుకొనవలసి యున్నది. పిలుపు గంటలుకూడా ఆవిధముగా దిగుమతి యైనవే. ఈ ప్రయోగ శాలలద్వారా, పట్టణ వాసులకు తమవైద్య విజ్ఞానమును వారు విక్రయింతురు. కనుక వీరిని వ్యాపారస్థులని మేము భావింతుము. ఒకవృత్తిలో నున్నవారు ధనికుల నిమిత్తమే పనిచేయరాదు. రోగి యివ్వగలిగినంత పుచ్చుకొనవలెనే గాని, ఇంత మొత్తము నిమ్మని బేరము చేయరాదు.

ఈ విధానము ననుసరించి, ఆయుర్వేద వైద్యులును, హాకీములును వైద్య వృత్తిలోనివారనవలెను. దేశములోని బీదాతిబీదలకుకూడా అందుబాటులో నున్న విదేశీయ వైద్యవిధానములు, అందలి ఔషధములు, ప్రచారమునందున్న వారి పరిజ్ఞానమును సక్రమ విధానము క్రిందికి తేవలసియున్నది. ఆయుర్వేద వైద్యులును, హాకీములును ప్రజలలోనివారు. తరచు వారు సేవాదృష్టితోనే పనిచేయుచుందురు. ఇప్పటికిని వారు వైద్యము చేయుచునే యున్నారు. వారు లేకుండా గడవజాలదు. వారిది ప్రజావసరముల ననుసరించిచేయు వైద్యముకాన, వారు రోగుల నాదరించుచు, మందులనిచ్చు విధానము ఆంగ్ల వైద్య విధానముకంటె ఎక్కువ శాస్త్రీయమైనది.

మద్యపాన మత్తుపదార్థసేవ -



డా. డ్యుల్ హుస్సేన్,

ఋగ్వేదమునాటి తాగిండు:—

పురాతన హిందూ దేశమందలి వివిధమనుస్థలలో త్రాగుడు వ్యవసయ మిగుల పురాతనమును, ఘోరముననయియున్నది. అది నిశ్చయముగా ననాదినిదమయి యున్నది. తాగు డామోడ ప్రాతానా దూరమై యుండి మన పురాతన బుద్ధికాటరాచే పూర్తిగ నిష్ఠింపబడినటుల నిప్పటికి లభ్యమయిన పురాతన లిఖితములపార నిదర్శనములుగ నుండినను, మయికము గలిగించు మద్యముల సేవించువారిని, తద్వికేతలను, మిగుల ధైర్యసాహసముల నుపయోగించిన గాని యనతి క్రమజీయములుగ నుండు కాసనజాలముతోడను, జనదూషణ తిరస్కారముల నెదుర్కొను కష్టపరంపరతోడను, మన పురాతనస్మృతి కర్తలు బంధించి యుండినను, ప్రజలు సామాన్యముగ పూర్వకాలమున త్రాగుడు లేనివారని ఘనమెంచరాదు. హిందూ దేశ వాసులగు ఆర్యజాతులకు, ద్యూతము తరువాత గొప్పవ్యసము త్రాగుడని సర్వరమ చెలుపనగును. మూడువేల సంవత్సరముల నానవదేశ హిందూ

244 పేజీ తరువాయి

ము సంబంధము లేకుండా చేసిన యెడల బాధ త్వరలోనే తగ్గి పోవును. ఆగంతుకముగా వచ్చిన దెబ్బలవలనగాని, ఉద్యోగ పదార్థములు తినినందువలన కలుగు తలనొప్పులు ఈ కారణశక్తి ప్రయోగమువలన తగ్గవు. రోగ పదార్థము పేరుకొంటే వచ్చు నొప్పులు ఆహారములోని మార్పు వలనేగాని కుదరవు.

మలకు మించిన కాలము గతించినను వారి కా వ్యసన ద్వయము వల్లని యపభ్రాంతి మాత్రము పోలేదు. మనపూర్వీకుల యీ లోపమును నిర్ధారణముగ ఋణపుచ్చేయుచు నసంఖ్యాక భాగములు సహతనసంస్కృత వాఙ్మయమున గలవు ద్రాక్షసారము తోలు బుడ్లలో నిలవచేయుచుండువారనియును, వచ్చినవారికెల్ల నిరాంకుకముగ విక్రయించుచుండువారనియును చెలుపు ఋక్మకటి ఋగ్వేద సహితయందు గలదు. ద్రాక్షసారము ధారాళముగ నుపయోగించబడెనని కూడ చెలుపనగును.

నిశ్చయముగా దాని నింకొకరీతిగ యోచించ వీలులేదు. ప్రతిజాతివారును, నాగరిక ప్రభావమున నీవ్యసనమున కొంచెము గనో, గొప్పగనో, లోబడియుండిరి. ఇప్పటి యనాగరికజాతులలో సహితము, దైవారాధన సమయములందును, పితాచోచ్చాటన కాలములందును, వివాహోత్సరసమయములలోను, న పరకర్మల యందును, యుద్ధ కాలములలోను, సంధిసమయములందును ఇట్టి యుత్సవాదులు సంభవించునపుడెల్ల నెద్దియోయొక మత్తుపదార్థమును తిప్పక సేవించువారు.

ప్రజలొకచో నీరముగ పాడుకొనినపిమ్మట నేదేని మత్తుపదార్థమును కొత్తకను గొనుటగాని, తమూరుచేయుటగాని తటస్థమగును. దేశద్రిమృతలగు ననాగరిక జాతులు సామాన్యముగ మద్యపానము నెఱుంగకుందురు. ఆర్య లీ హిందూదేశ మనకు రాకపూర్వము, పరముకూడ మద్యపానజ్ఞానము కలిగియుండిరా యను విషయమింకను యోచనీయముగ నున్నది. మత్తుద్రోగముల గుణములెట్లు కనుగొనబడినను, ప్రతిజాతివారును, దైవవారును, వారాధనములయందును, బలి కర్మాదుల

యందును, వాని వధికముగ నుపయోగించుట త్వరలో సంభవించినది. కావున మననాగరికతారంభమున మత్తుపదార్థముల వాడుక, మనకు పరిచితముగ నుండక తీరకుండెను.

సోమపానము:—

సోమపానముచేయునాచారముప్రాయశః ప్రాచీన యిరాన్ దేశమునుండి మనకు వచ్చియుండును. ఆర్యుల సోమారాధనకు సరిగవచ్చు హోమారాధన వధికముగ నుండెను. అందుకు విరుద్ధముగ జరాధూప్తుని పృథ్వీమయ లధికముగ జరుగుచుండెను. ఈ కాలము హిందూదేశములో సోమపానపద్ధతి పొరుగు యిరాన్ దేశములో కంటే వధికముగ గాకున్న సమానముగ నయిన వ్యాపించియుండెను. ఇటీవల సోమారాధనమన చంద్రదేవతారాధనగ బరిణమించిన యనేకస్తవములు ఋగ్వేదమునందనేక తావుల సోమ పానమును గూర్చి తెలుపబడియున్నవి. ఆ దైవతమునకును ద్రావకమునకును సామ్యమెట్లు కలిగినను, ఆరెండు నెట్లొకే సంజ్ఞ చే గుర్తింపబడినను, దైవతము యొక్కయు, ఇతర దైవతముల యొక్కయు, నారాధనమున సోమలతా సారమే ముఖ్యమయిన భాగముగ నొప్పుచుండుటయేగాక అది యత్యాదరముతో గారవింపబడుచుండెను. దేవతలు సహిత మిర్వాళురగునంతటి సుగుణ స్వభావముల నది కలిగియుండినట్లు తెలుపబడిన వర్ణనము మాత్రము వాస్తవముగ నున్నది. ఈమత్తు గలిగించు మద్యమును జేయు విపులముగ పద్ధతు లింకను పెక్కులు గన్పించుచున్నవి. వానివలన సర్వజనులకు గాకున్నను, బ్రాహ్మణుల కయిన సోమ పానమునందెంత యాహేదము కలదో నూచింపబడుచున్నది. రగోజనుపండితుని వర్ణన మిటుచేర్చిన లాభకారియని యెంచి దాని నిట జొందుపరచితిని.

సోమలత:—

“హిందూ దేశమున నుపయోగించెడు సోమలత లేక చీపురుతీగ (ఎన్టెపియా ఎసిడు ఆర్ సార్కాస్టెమ్మా పీనిఫోల్) యనెడు

పాలజాతితీగ కుటుంబములో జేరినయొక మొక్కగనున్నది. దాని కాడ పొడవుగ, నాకులులేని రెమ్మలు కలిదియును, కొంచెము పచ్చగ ననగా స్వర్ణవర్ణయుక్తమయి, ముడుపువంటి సంకులుగలిగి పయిభాగము పేపరైత్తవలె నుండి యందు పీచుగల తొక్కయందు పాలవంటిపుల్లనికొంచెము పెగలు రుచిగనుండు రసముతోనిండి యుండినదిగను నందలిసారమును చక్కగ పిండి, యితర సామగ్రిలతో మిశ్రమము చేసి పులియబెట్టిన యెడల, మత్తుగలిగించు నట్టియు, లివారకార్నా మగునట్టియు పానీయముగ నేర్పడుననియును, వర్ణింపఁ బడినది.”

సోమపానమును తయారుచేయుట:—

వేదవోదితములను, బ్రహ్మజాగములు నగు, పవిత్రాద్భుత తంత్రములు ఋగ్వేదమున ననేకసారులు తెలుపఁబడియున్నవి. కాని యిట్టి దురవగామాములును విచిత్రములునునగు మాగ్గులతోగూడియుండుటచే దాని నెట్లుచేయవలెనో సంపూర్ణ వివరములతోగూడిన వర్ణనలుగల మిగుల సరియగువిధులకొన్ని బ్రాహ్మణములలో నిచ్చియుండని యెడల, దాని పునరుద్ధరణముగావింప గండరగోళమును చెందవలసియుండును. ఈ యంశమునుగూర్చి పెక్కుపుట లితిమలభముగ వ్రాయవీలుండినను విండిక్షిమాన్ మహాశయుని యాదిగువ వర్ణనము సంక్షిప్తముగను నుబోధకముగను నుండుటచే నిటజూపినచాలును. వెన్నెలరాత్రులలో కొండలమీద శ్రేష్ఠ సహితము పెరుగబడిన మొక్కలు రెండు మేకల బూన్చి లాగబడు బండిలో యజ్ఞశాలకు గొంపోవురు. అచ్చట పచ్చితోడను, పచ్చని యాకులుగల కొమ్మలతోడను నొకప్పుడేళమును సిద్ధము చేసియుండురు. యాజకు లా సోమలతను రాతిపైనుండి, పిమ్మట కాడలను రసమును పలచగా నేసిన యున్నిజల్లెడలలో నుంచి నీరు చిలిక పిమ్మట దానినంతను చేతులతో బినుకుదురు. దానిక్రిందనుంచిన పాత్రములో నారసము కారును. ఆ ధృవము నటుపిమ్మట పాలు, మజ్జిక లేక

పెరుగు, గోధూమాది చూరములతో మిలితముచేసి పులిసియూరునట్టి స్థితికి గొని వత్తురు. పిమ్మటదానిని రోజుకు ముమ్మారు నవేదించి దానిని బ్రాహ్మణులు త్రాగుదురు. అది ప్రాచీన హిందూ ఆరాధనలలో మిగుల పవిత్రమును ఘనమును నగు నివేదనా ద్రవ్యముగ నిగ్గిరియముగ నెన్నబడియున్నది. ఈ నివేదిత మద్యమును దేవతలు త్రాగుదురు. వారుదానిని కోరుదురు, అది వారికి పుష్టిని గలిగించును. వారు దానిచే నానంద జనకముగ మయికమును గాంతురు. ఈ సారాయ దివ్యమయినది. అది పవిత్రముచేయును. అది జీవనోదకము; ఆరోగ్యమును నమర్తత్వమును నొసంగును. మోక్షమార్గమును సిద్ధపఱచును; శత్రునాశనము చేయును.

దీని నిషా, చేయునట్టియు, హృదయానంద దాయకమును, భావోద్దేక జనకమును నగు గుణవిశేషములు ముఖ్యముగ వర్ణింపఁబడును. దానిరుచి నెఱిగిన భాగ్యశాలులు కొండలు తమ్ము మానవత్వమునకు మోరిన స్థితికి లేవదీయకలిగిన చిద్విలాసమును విపులముగ వర్ణింతురు.

ఈఋజువుమాత్రమే కాదు. పులియబెట్టిన సారాయములు పూర్వలకు పరిచితములని నిర్ణయముగ చెలుపనగును. తాటి కల్లు నుండి సారాయమువంటి మత్తుపానీయములఃట్టిపట్టి తీయుట భారత భూమి యందుకీస్త్రమశకమునకుమున్ను 800 సం॥ రములకు పూర్వమున్ను, సింహళమున ననాదినుండియును తెలిసియున్నవనుట నిస్సందేహము. సారాబట్టివలనపూర్వమున బట్టిలు కనిపెట్టబడుటయు, అవి నేడుమాడ ననాగరికజాతులవారి వాడుకలో నుండుటచేత సారాయ చేయుటలో పూర్వపువారంత యభివృద్ధి గాంచి యుండిరో తెలియుచున్నది.

భారతీయులు సర్వకాలములయందును, ఎల్లదొరతనములయందును, గూడ సాధారణముగ మిగుల త్రాగుబోతులని యనేకులు దురూహపొందుటకు మన పూర్వల త్రాగుడియందభిరుచియై కారణమయినది.

నిషేధము:—

తరువాతి ధర్మశాసనములును, ఆధారములును, విధులును, ప్రతిష్ఠాపనలును, తప్ప దాగిపోవు సీచక్యసనమనియును సుత్యన సమయములలో దక్క యితర సందర్భములలో మద్యపానముచేయుట వీచ సాంఘిక పథములలోని జనులకుమాత్రమే వ్యాప్తమయియున్నదనియు, సంస్కరింపబడినదని జ్ఞాపక ముంచుకొను నెడల పయి సిద్ధాంతములనుగతముగను, వనత్యముగను, నయుక్తియుక్తముగను నుండును.

ప్రాయశః మన చరిత్రాగ్రంభకాలమున, వివిధార్యజాతులు, మద్యపానమునందభ్యసము కలవారుగ నుండిరియు, కాని యందువలన కలిగిన దుష్ఫలితములును, హానికరఫలితములును బుద్ధిమంతులకు వృద్ధిగనుచున్న యాయభ్యసము నణచ వలసిన యవసరము వ్యక్తపరచి ఒనులలో దాని యందు విముఖత గలిగించి, తరువాతి తేదములయందు సారాయి పానానర్హమయినదనియు, నది దాన ప్రతిగ్రహయోగ్యము కాదనియు నిషేధించబడజేసినవని పదే పదే నొక్కి చెప్పవలసియున్నది ఈవిధమున సదాచరణ మారంభించబడినది. మత్తుద్రవ్యముల వాడుకను బొత్తిగ నకింపజేయజాలకున్నను, దానిని మతకర్మలయందుమాత్రమే ముపయోగించుచుండువారు. సురాపానము చేయనగునా? కూడదా? యను విషయమును బాగుగ చర్చించి, దాని నిషేధించిన చక్రతయందలి ప్రధమ నిదర్శన మిదియే.

పెక్కు-శాసనములవలె, నీ జ్ఞాన బోధల గతియు రాను రాను జనులచే నిరాకరింపబడినది. తమ పూర్వలకంటే తామెక్కుడు వారమనియు, జ్ఞానపూర్ణులమనియు ననుకొనుచు, వారు యత్నుములను జ్ఞానమును తృణీకరించుట మానవజాతికి గొప్ప లోపముగ నుండుట గడుశోచనీయము. ఈ కారణముచే గానియెడల ప్రపంచమున నుద్దేరించియున్న కీడులలో సగపాలు కాతప్రవాహమున గొట్టుకొనిపోవుటచే తిన్నరీతిపడెడియుండును. మనపూర్వుల యశ్యాజిమును సత్యమయిన జ్ఞానమందు

మరకొంచెము విశ్వాసమండియున్నను దంభయుక్తమయ నెళ్ళయమగు మనజ్ఞాన ముయెడల గర్వమును తగ్గించునెడలనున్న మనమింతకంటె నధికయోగ్యత గలవారమును, ధైర్యశాలముగను, సత్యసంధులముగను, నుండగలుగుదుము. ఇట్లు మద్యోపయోగము, కాలక్రమమున తరతరములనర కాభివృద్ధిచెంద తటస్థమయినది. గాని యదృష్టవశమున నీది ప్రధాన వ్యసనముగ జెప్పుబడునంతటి యభివృద్ధిని గాంచి యుండలేదు.

ఆర్యాచీన వేదములలో నెట్లు త్రాగుడును గూర్చి యజ్ఞాదికర్మలయందు తగును, ఇతర సమయములందు కూడదనియు సమన్వయింపబడియుండెనో మనము తెలిసికొని యున్నాము. అందువలన దుష్టత్వము మాన్వనలెనని యెంచినచో దానిని నిర్మూలించవలెనుగాని, కొన్ని సమయములలో నంగీకరింపబడగూడదని బాగుగ నెఱిగియున్న బుద్ధికాలి యగు మనువు దనకాలమున నీదుర్వ్యసనమును పూర్తిగ నాశనముగావించి యెత్తించెను. ఏతనన దుర్వ్యసనములు శాంతిస్థితినున్న యగ్ని పర్వతములట్లు ఆకస్మికముగ నుదేకించి యనేకులశానరించి వశపర్చుకొని నాశనము గావించును.

మద్యపాన నిషేధ శాసనములు:— సురాపానము నాపుటను గూర్చి కఠిన విధుల నాతడు గావించెను. త్రాగుడు రాజులకు మిగుల హానికరమయిన వ్యసనమని యాతడెంచెను. కావున నాతడు మద్య విక్రేతల తన రాజ్యమునుండి శీఘ్రముగ, బహిష్కారము చేయవలయుననియు, మద్యపానము చేయువారి లలాటపట్టికలయందు కల్లుపాక లేక పాయవలె గుర్తుపడునట్లు తప్తముద్ర గావించవలెననియు, నా మహాశయుడు రాజులకు హితోపదేశము చేసెను.

ద్విజుడు మద్యపానము చేయునెడ ప్రాణములు గోల్పోవవలెను. అతడు నియమిత ప్రాయశ్చిత్తము గావించనిచో పంక్తి బాహ్యుడగును, యజ్ఞాది కర్మలకు దూరఁడును, వేదాధ్యయనమున కనర్హుం

డుగను, వివాహాది సంబంధ దూరఁడుగను, మతవిషయ విధులకు బాహ్యుడుగను, నెంచబడెను. ఇది మనువిదితమగు ఘోరశిక్షయే కాని యిది చాలదు. ఇంకను మను ధర్మశాస్త్రము ననుసరించి మద్యపాయి పిత్తమాత్య వంశములనుండి బహిష్కరింపబడి కరుణను గాని, మోక్షమును గాని పొందజాలఁడు. వారికి విధింపబడిన ప్రాయశ్చిత్తములు కఠినతరములు కాకపోలేదు. అవి యామరజాంతములు. తెలివిలేమిచే కల్లు దాగిన స్త్రీలను గూడ నతడు గర్హించియుండెను. అట్టి స్త్రీ సంభోగార్హ కానేరదు. దాని నెప్పుడయిన విగ్రహింప నగును. ఆమె మరణానంతరమపరక్రియల జేయనవసరము లేదు. ఆమె జన్మాంతరమున నక్కజన్మను గాని, యితర హీనయోని జన్మను గాని, నరక నివాసమును గాని పొందును. ఈ శిక్షలతో జనుల భయపెట్టుటతో మనువు సంతృప్తిపొంది యుండలేదు. ప్రపంచమందలి మానవు లాచరింపదగిన యాచారములను, నియమముల నెదిరించెను. ఇందు కుదాహరణముగ మద్యపాయి యిడిన కూడును స్నాతకుఁడు భుజింపరాదు. మత్తు ద్రవ్యముల మూల్యము విక్రేతకు చేరనియెడల నాతడు దాని రాబట్టుకొన న్యాయస్థానములకు సోయి రాబట్టుకొనుటకు విలులేదు. పవిత్ర పానీయమగు సోమరస విక్రేత సహితము సైత్త్వక దైవిక కార్యములయందు బహిష్కారము గాంచియుండెను. సోమ విక్రేతకు పంక్తి భోజనమిడినవాడు కూడ బహిష్కారమును గాంచును.

పురాతనపు నీతికోవిదులు మత విషయములలో సురాపానము చేయునభ్యాసము నంగీకరించియుండగా, మను వీవాడుకను గూర్చి కూడ వ్యతిరేకాభిప్రాయుండై దాని నిర్మూలించి కృతశిష్యులుండయిన ట్లగుపడుచున్నది. సోమవిక్రేతను సీచ మానవుఁడుగ నెంచియు, తన పోషణమున నున్నవారలకు మూడు సంవత్సరముల వఱకు గాని, యంతకు మీరిన కాలము వఱకుగాని పోషింపజాలినంత

గ్రామసంగ్రహము గల మనుజుడే సోమపానార్హుడుగ నెంచును సోమ వికృతమున కడ్డంకుల గల్పించెను. ఇది వలన సోమపీఠిగనుండిన నంతకుతక్కువ గ్రామసంగ్రహము సంగ్రహుడగు ద్విజుడు సోమపానము వలన నెట్టి లాభమును బడయుఁ జాలఁడు.

పురాతన స్మృతికర్తలలో మద్యపాన నిషేధముచేసినవారు మనువొక్కడే కాదు. అపస్తంభ, గౌతమ, వైష్ణవ, స్మృతులలో నింతకంటె బలవత్తరములగు నిషేధములు గలవు. మత్తును గలుగజేయు పానీయము అన్నియు వర్జనీయములనియు తప్పద్రాగిన వానికర్తవ్యప్రాయశ్చిత్త మత్తువృష్ట మద్య పానము గావించి మరణింప జేయుట యనియు నాపస్తంభు డుద్ఘోషించి యున్నాడు. త్రాగుబోతు బ్రాహ్మణుడెట్టి ప్రాయశ్చిత్త మాలమున మరణించినగాని పవిత్రుఁడు గానేరఁడని గౌతమునిమతము. అజ్ఞానముచే మరాపానము గావించి యుండినను బ్రాహ్మణుఁడు మూడు రోజులవఱకు వేడిపాలను వేడినెయ్యిని వేడినీరును త్రాగుచు వేడిగాలిని పీల్చుచు నుండవలెను. ఈ ప్రాయశ్చిత్తానంతరమున మఱియవనయనసంస్కారముచేయవలెను. కల్లు వాసన తగిలినను అపచారమెయని వైష్ణవ స్మృతి నుడువుచున్నది.

మన పురాతన స్మృతికర్తలలో మిగుల బుద్ధిశాలురు మద్యపాన నిషేధముగావించి యుండినను మత్తుపదార్థముల వాడుక నిర్మూలము గావించుటలో జయము పొందలేకుండిరి. మఱి యొకటి రెండు కష్టములు గడిచిన పిమ్మట నంత బాహుళ్యముగ లేకున్నను జనులత్రాగుదు యం దానపు రైరి. భారత రామాయణము లలో త్రాగుదును గూర్చి పలుతావుల బిళింపబడియున్నది. అందుచే నావ్యసన మక్కాలమున తరుచుగ బ్రబలి యుండెనని తెలియుచున్నది.

బలరామకృష్ణార్జునులు తమ దారాపుత్రాదులతో హలాపానరతులుగ నుండు వారనియు, భరద్వాజముని భరతునకు నుపరి వారముగ నాతివృత్తియొనగి మద్యమును

కూడ నిచ్చియుండెననియు నిరుపమానయు మహారాజ్ఞియు ధర్మవతియునగు సీతావతి యమునా తరంగిణిని తరించుచో తన్నదీ దేవతకు సహస్రపుట పూరిత మద్యమును, పంచము గావించిన మాంసమును బలి హరణము నొసఁగెననియు కుతూహలము గల వా రాగ్రంథములలో చూడవగును. కాని శ్రీలు మద్యపానము చేసిననుటకు నిదర్శనములు లేవు. అధమ మక్కాలమున గౌరవ కుటుంబములలోని శ్రీలయిన మద్యపానము చేయలేదనియు క్వాచిత్రముగ శ్రీలపృథు తాగుచుండెడి వారనియు మన మూహింపవగును.

త్రాగుదు మతవిరుద్ధము:—

మనువుచేసిన సంస్కారములలో మిగుల నుపకారమగున దెదియన మత విషయ కర్మలయందు త్రాగుదు యొక్క యాచిత్యమును చర్చించుటయ గాక త్రాగుదు మత విరుద్ధముకాదనియు మద్యపానము దేవతాప్రీతి యనియు పూర్వనీతిజ్ఞులకు దుస్సాధ్యమయిన వను కొనెడు దురభిప్రాయములను తొలగించెను. ఇది నిజముగ మంచి యభివృద్ధి యేను. ఇది త్రాగుదు. దుర్వ్యసనమును దేశమునుండి నిర్మూలముగ తొలగించక పోయినను మతసమ్మత మనెడి దురభిప్రాయమును తొలగించి యది నీచ మయినది దోషయుక్తము హానికరమనియు గర్హించెను. నాటినుండియు నిగూఢముగ నీవ్యసన మంగీకరింపఁ బడినను అప్పు డప్పుడు రాజులు సామాన్యులు గూడ నత్యధికముగ త్రాగుచుండినను బాహులు ముగ మద్యపానము సంపూర్ణదోషమనియొ యెన్నదగును. త్రాగుదు గృహములలో నిషేధింపఁ బడుటచే ప్రజలపై స్వీయ రాజ్యసాపన గావింపలేదు. నేడు ప్రజల కవరిమిత లాభకరముగ ప్రబలుచున్నట్టియు నే దేశజాతియ చరిత్రమున గాని యెన్నడు నింత యధికముగలేని ప్రస్తుత నీతిపథా మోదము ఈ వ్యసనము యొక్క గూఢాంగీకారముగూడ నకింపజేయగలదు. మద్యపానముకానివిషయముగ నభ్యాసము చేయుటకు నెడల, సారాయమును చేయు

విధానము కూడ నభివృద్ధి చేయుచుండును. పానీయ భారతీయులు మత్తును గలిగించు మోటు పానీయము లతో తృప్తి చెందియుండలేదు. వాని దుర్వాసనల తొలగించి, రుచికరముగ జేయ, మసాలా ద్రవ్యములను, మూలికలను, నోషధులను గడు శ్రద్ధతో జేర్చుచుండెదవారు. అంతేకాక కొత్త సారాయకంటె ప్రాతమద్యము రుచి కలదని వారెఱుంగుదురు, దాని నిలువచేయు వివిధ విధానముల వలన దాని రుచియును రంగును పెంపొందునని కూడ వారెఱుంగుదురు. పురాతన వైద్య గ్రంథములలో తరుచు మద్యమును జేయు విధులు గాన నగును.

వివిధ పానీయములు:—

ఈ విధముగ మద్యమును జిహ్వకు రుచికరముగ జేయు యత్నములతోపాటు ఇతరులు ఏ పదార్థములు మద్యముగా జేయ వీలందునో శోధించుచుండెదవారు. విష్ణుస్మృతిలో పది విధములగు సారాయములు తెలపబడియున్నవి. 1. చెరుకు 2. ఇప్పుపుత్త 3. పిండి 4. పాగు, 5. జలగపండ్లు, 6. ఈత, 7. ఖరూర వృక్షము 8. సింపువనస (బెడ్డే పూట్) చెట్టు, 9. దాక్షిణ్యపండ్లు, 10. కొబ్బరి కల్లు. ఈ జాచితాను సంపూర్ణమని యెంచరాదు. ఇవిగాక నింకననేక పదార్థములు మద్యము చేయ నుపయోగించినను, ఈ పదియు నందు ప్రధానములు.

పులస్త్యుడను పానీయ ఋషి పండ్రెండు కంటె నధిక సంఖ్యాకములగు సారాయముల దలిపెను. ఇవిపై ద్రవ్యములతో గాక ఈ క్రింది పదార్థములతో చేయుదురు. 1. పసన 2. మధూకము 3. తాటి 4. విత్తపము 5. పిప్పళ్లు 6. అల్పలేక కుంకుడు 7. నుర 8. వారుణి 9. పైషి. వీటిని అన్నము పులియబెట్టి, తీయుదురు. మత్స్య కుక తంత్రమునఁ దెలుపఁ బడిన పనసానక విధానము నిట దెలుపుచున్నారము. పచ్చి పనసకాయ, 40 పిజమాడుడు

మధ్యస్థరకం పళ్లతోటలలో నా అనుభవాలు

(ఈ తోటలు అంత పెద్దవీగాక, చిన్నవీగాక అనుభవించడానికి, ఆనందానికి నాటబడేవి.)

రావుసాహెబు శ్రీ గోపేటి జోగిరాజు పంతులుగారు,

(రిటైరు అసిస్టెంటు డైరెక్టర్ ఆఫ్ ఆగ్రికల్చర్.) స్వయంపోషక కృషి ఆక్రమం, కొండేవరం.

అనుభవించడానికి ఆనందము కోసరం నాటిన మధ్యస్థరకం పళ్ల తోటలు, సాధారణముగా 1-5 ఎకరాలవిస్తీరం కలవిగా ఉంటాయి. సాధారణంగా కొందరు భాగ్యవంతులుగాని, తీరికకాలముండే చదువుకున్నవారుగాని ఇలాంటి తోటలు నాటడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఇవి చోటుఉంటే వారి ఇళ్ల చుట్టూగాని, దగ్గరలోగాని వేస్తారు. లేదా అట్టే దూరంగాలేని వేరే స్థలంలోగాని వెయ్యొచ్చు. దీనితో పాటు కూరగాయలూ, పూలూ కూడా పెంచుతారు. చక్కగా తాజాపళ్ళు రుచికరమైన పళ్ళు ఇవ్వడమేగాక, ఈతోటలు పెంచే వారి కంటికి మనస్సుకూ కూడా ఆనందాన్నిచ్చి, తీరిక కాలంలో కృషి చేయడానికి, వ్యాయామానికి ఎంతో అనుగుణ్యంగా ఉంటాయి. ఈమాదిరి తోటల్లో వీలున్న రకాల్ని అన్నిటిని సమకూర్చి పరిశోధనలుచేస్తూ, వీటినిచక్కగా పెంచాలని గావించేకృషి ఫలితంగా వాటి పెంపకాన్ని గుఱించి అమూల్యమైన అనుభవం సంపాదించడానికి వీలుంది. ఇదే వాణిజ్య దృష్టితో చాల పెద్దతోటలు పెంచడానికి కూడ ఉపయోగిస్తుంది.

సాధారణంగా- మధ్యస్థరకం పళ్ళ తోటలు దిగ్విజయంగా స్థాపించడం, పోషించడం అంటే వ్యయ ప్రయాసలతో కూడుకున్న పనులనీ, చాల తక్కువమండే యీ వ్యయకరమైన వినోదకృషి (costly hobby) తో తంటాలు పడగలరని అనుకుంటూ ఉంటారు. కాని, ఆ భూములు ప్రాంతాలకు చక్కగా అనుగుణ్యమైన కొన్ని రకాల పళ్ళకు తోటలో తగినంత భాగం వినియోగించి, వీటిని సవ్యంగా పెంచితే, తోట అంతట మీదా వెచ్చించే ఖర్చు భారీ చేయడమేగాక, ఇంట్లో వాడుకకు, పైగా కొంతలాభం సమకూర్చడానికి తోడ్పడతాయి. లాభకరంగానుండని పళ్ళ చెట్లు తక్కువ సంఖ్యలో పెంచవచ్చు; చెట్లు భూమిలో నాటుకున్న వెనుక నీరు కట్ట నవసరం లేనివాటిని తోట సరిహద్దువెంట 1-2 వరుసల్లో పెంచవచ్చు. నీరు కట్టవలసినవి ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసుకొనవలసినవి, ప్రత్యేక మడిలోగాని, నారింజ చెట్లు దగ్గరగాని- ఇతరనీరు కట్టమడిదగ్గరగాని కొన్ని వరసల్లో పాతవచ్చు, నిటాగ్గాయెదిగే చెట్లు (కొబ్బింపటి వాటిని) కూడా

తోటల్లో బాటల ప్రక్కనే పెంచవచ్చు.

ఆనందంకోసరం పళ్ళ చెట్లు లు పెంచడంలో నా ప్రథమ అనుభవం, 1894-99 సం॥రాలలో ఏలూరులో ఒక ఎకరం విస్తీరం గల మా యింటి దొడ్లో, అక్కడ ఒక డజను రకాల పళ్ళ చెట్లు పెంచబడ్డాయి. వీటిలో

మా న వ జే హ ము

248 పేజీ తరువాయి

మామిడి కాయలు ఈ రెండింటి గుఱు రున్ను బాడిలోనుంచి ప్రతిరోజూ పచ్చి పాలు దాని పయిని బోయించు మాంసముచు కలుపవలెనె. గంజాయి యాకు అంబులోపడవేసి తియ్య నిమ్మరసమును దినము విడిచి దినముపిండి చక్కగ పులిసిన పిమ్మట బట్టిపెట్టి తీయవలెను. దీనినే పనసమద్య మందురు.

వివిధములగు సారాయములు శుభ్రపరచి త్రాగడువారు వాని పూటును తొలగించుటకు కల్లు, బిస్కూటులు, రొట్టెలు, కవాబు పుల్లలు, పండ్లు, మసాలా సెనగలు, మొదలగువానినుపయోగింతురనితోచెడిని.

నోటివాసనను తొలగించుటకు వైద్య గ్రంథములలో కొన్ని సరియైనవిధానములు తెలుపఁబడి యున్నవి. వీనివలన కొండఱు ధనికులు మరాఠానానకృతయి యీ వైద్య ఖర్చులను భరించుచు త్రాగని వారివలె సంఘమున తిరుగుచుండువా రని నూచింపఁ బడుచున్నది. మఱియు దీని వలననే సంఘములో కొండఱు గౌరవ నీయులగు పెద్దలు మద్యపాన నిషేధుని నిర్ధారణగ నిదర్శించఁ బడుచున్నది.

దా)తూ, అతికూడా ఉన్నాయి, ఆరోజుల్లో నివి అపరూపంగా ఉండేవి. వీటి పెంపకంలో (ముఖ్యంగా ఎరువు వేయడం, కత్తిరించడం) ఆధునికానంలో అనుభవం ఉన్న ఒక మహమ్మదీయుడు, మా తండ్రిగారి స్నేహితుడు ఉంటే ఆయన సలహా ప్రకారం చేసేవాళ్ళం. తోటకు నీరుకట్టే పద్ధతికూడా చెబుతాను; పొద్దుటూ, సాయంత్రీమూ మా ఇంట్లోను, ప్రక్కప్రాంతంలోనూ ఉండే విద్యార్థులమే చేసేవాళ్ళం యీ పని, వీరంతా బేట్ మింటా ఆటకని జట్టులుగా తోటలో జేరుకునేవారు. నీరు తోడడానికి మనుష్యులచేత పనిచేయడానికి వీలుగానుండే రెండు మోటలు గలనూయి, భూమిలో నిటార్తా పాతిన ఇరుసుపై తిరిగే కర్ర చట్టింతో ఉండేది. దీనిచుట్టూ మోటమోకులూ, తోకత్రాడులు చుట్టబడి ఉండేవి; ఒక మోట త్రాడులు ఒక వైపుకు, రెండో దానిని మరొకవైపుకు (ఆచట్టి) మీద ఒకటి పైభాగంలోను, మరొకటి క్రిందనూ) చుట్టెట్టడేవి. ఆచట్టానికి రెండువైపులా పొడుగువాటి కర్ర లివర్లు ఉంటే, అవి పట్టుకుని తీగ్గితే మోటలు పని చేసేవి.

నా తర్వాత అనుభవము 1900-1906 సం॥ రాల్లో వ॥ గోదావరి భీమవరంలో భాగమైన శివరావు పేటలో మా యింట నానుకుని

ఉండే అదేమాదిరిదేగాని కొంచెం పెద్దదైన తోటలో. ఈ పేట మా నాన్నగారి పేర ఆయనే ప్రారంభించారు ఆ పేటపేర అక్కడ రైలు స్టేషనుకూడా ఉంది. మొదట్లో చెట్లు పాతడం, పెంచడం పనులన్నీ విసారంగా మా సోదరులు, తోబుట్టువుల సహాయంతో నేనే స్వయంగా చేసేవాణ్ణి. నీరు పోయడమంతా దొరుపులనుంచి, పన్నటి మూతిగల కుండలతో రెండూ రెండు చేతులతోను మోసుకువచ్చి పోయవలసివచ్చేది అసలు ఆ భూమి ఇసుక నేలగా ఉండేది. పైన అంతా ఒకవరుస కాలువమట్టి పరిచాం. మొక్కలు పాతిన గోతులు ఆ నేలలోనే త్రవ్వి, కాలువ మట్టి తోట నింపాం ఈ తోటలో చెప్పదగ్గ అనుభవం - దానిమ్మ, జీడి మామిడి మొక్కలు గింజలు పాతిన ఏడాదికాలానికే ఫలించడం మొదలుపెట్టాయి. వివిధ రకాల పళ్లె చెట్లు (జీడిమామిడి మినహాగా) మొదట్లో చాలా బాగుగా నున్నప్పటికీ, తర్వాత ఖీణించి, త్వరలోనే చనిపోయాయని కూడా యిక్కడ చెప్పవచ్చును.

నామూడవ అనుభవం 1907-14 లో పితాపురం మహారాజాగారి ఇంటి ఫారంలో. సైదాపేట వ్యవసాయ కాలేజీలో చదువుకుని తిరిగి వచ్చిన కొద్దికాలంలోనే రాజాగారి ఫారంలో సూపరింటెండెంటుగా నున్నప్పటి విషయం ఇది. ఈ తోట సుమారు 4 ఎకరా

లుండేది. సపోటాలు, గులాబి జామి, నదాపనస, లిచీ, లోక్వాట్, మంగుస్తాన్ చెట్లు పెంచడంలో. యిదే నా మొదటి అనుభవానికి దోహదమైంది. మొదట చెప్పిన మూడు రకాల ఫలవృక్షాలూ, ఇంకా చాలా పళ్లె చెట్లూ ఆ రేళ్ళలో కాపుకొచ్చాయి. ఆరోయేట రెండు సపోటా చెట్లు (ఒకటి చిన్న క్రోడి గుడ్డు ఆకారం పళ్లుగలది, రెండోది కొంచెం పొడుగు, గుండ్రమైన పళ్లుగలది) పాను 4 అ. చొ॥ చెట్టుకు 15 రూ. ల చొ॥ నయిచ్చాయి. ఒక సపోటా చెట్టు తెగ పూసేదిగాని, అప్పటికి నాకు తెలిసిన. దోహదాలన్నీ చేసేచూచినా పళ్లు దిగేవిగాదు. తర్వాత, దీనికి కారణం, ఆ పువ్వుల్లో స్త్రీపురుష అంగాలు ఎడగడంలోగల తేడాలని, తెలుసుకొన్నాను. ఇలాంటి చెట్లకుగట్టిన అంట్లుకు కూడాయాగుణాలే సంక్రమిస్తాయి. మరొక స్మరణీయమైన అనుభవం యొక్కడంటే విశాఖపట్నంలో. 1929-37 సం॥ రాల్లో దాదాపు 10 ఎకరాల విస్తీర్ణంగల తోటలోను. మాయింటి చుట్టుప్రక్కల మరొక నాలుగు యిళ్లుంటే, ఈ అన్నియిళ్ళు చుట్టూ స్థలాల్లో ఉండేది. ఈ తోట, ఆ తోట కవులుకు పుచ్చుకొన్న వాని దగ్గరనుంచి నాకు కావలసిన తాజా పళ్లు అనేక రకాలు పొందడానికి (డబ్బుయిచ్చే ననుకోండి) వీలిచ్చేది, అప్పటికి నానిత్యాహారంలో పళ్లు ముఖ్యంగా

ఉండేవి. తోటలో భూమి, ఇతర పరిస్థితులు ఉత్తర విశాఖపట్నంలో 'ఉద్యానం'లో వలె ఉండేవి; లోతైన నేలలు, నీటిమట్టం సుమారు 100 అ॥ లోతులే ఉండేది; ఏనా చెట్లు ఒకసారి నాటుకున్నాక, నీటిపోతవల్ల చక్కగా ఎదగడానికి, నీరు పారించ నక్కరలేకుండా ఒకటోరకంపట్ల ఫలించడానికి వీలుగా ఉండేది. అనేక రకాలపట్ల ఇవ్వడానికేగాక ఆ తోట అదాక ప్రతేక ఆనందకరంగా యుండేది. రాతివంచలు, కట్టబడ్డ ఎత్తైన మట్లు, బాటలు, రోడ్లు, ప్రతిమడిగిరా చట్టాలు చేసిన మెట్లు, తోటలోగొప్పవైన భవంతులు, పైకిఅడ్డదిడ్డంగానున్న చక్కగా సర్దుకునియున్న పళ్ళ చెట్లూ, తుప్పలూ ఇవన్నీ తోట నిర్మాణాన్ని, తన్నిర్మాణకర్తయైన స్వర్గీయ దివాన్ బహదూర్ చి నారాయణమూర్తి పంతులు గారి ప్రకృతిసౌందర్యరాధనాన్ని వెలడిచేస్తూ యుండేవి. ఆనందం కోసరం తోటలు పెంచబోయే వారు శమ తోటల నిర్మాణంలో యిలాంటి విషయాలు కూడా జాపకమంచుకోవడం మంచిది. మొత్తంమీద నాదీర్ఘకాల అనుభవం (తూ గోదావరి జిల్లా కొండేవరం ఫారంలో మానాంత తోటలోనే అని చెప్పాలి. నేను ఒక సంవత్సరం శైలవలో నున్నప్పుడు 1925-26లో ఫలవృక్షాలు నాటాం; 1938 నుంచీ నేను

ఇక్కడే నిరనివాస మేర్పరచుకున్నాను. పళ్ళతోట విస్తీర్ణంకి, ఎకరాలే ఐ న ప్పటికీ, ఆయా కాదుల్లో నాకు30కంటే హెచ్చు రకాలపట్ల లభిస్తున్నాయి-వీటిలో ఒక తరగతి ఫలవృక్షంలో మళ్లీ అనేక రకాలు కూడా ఉన్నాయి. ఏయే రకం పట్ల సంవత్సరంలో ఏయే కాలాల్లో లభిస్తాయో తెలియజెప్పాలంటే క్రింది పట్టిక చూడండి.

1. అరటి, 12 రకాలు, సంవత్సరం పొడుగునా పళ్ళిస్తున్నాయి.
2. బాబ్బాసి, 6 రకాలు, సంవత్సరం పొడుగునా పళ్ళిస్తున్నాయి.
3. కొబ్బరి, 10 ఎంచబడ్డరకాలు, సంవత్సరం పొడుగునా కాయ లిస్తున్నాయి.
4. సపోటా, 2 రకాలు, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
5. దేశవాళీ నారింజ, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
6. పంపరపనాన, 6 రకాలు, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
7. నిమ్మ, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
8. జామి, 2 రకాలు, దాదాపు సంవత్సరం పొడుగునా.
9. బత్తాయి, ఇతర తీపినారింజలు 5 రకాలు, జూలై-డిశెంబరు.
10. దబ్బ, జూలై-ఆగష్టు, నవంబరు-జనవరి.
11. మాదీఫలం (ఇటీవల చనిపోయాయి), జూలై-ఆగష్టు, నవం

బరు-జనవరి.

12. కమలా మొదటి కాపులయిన అనంతరం వచ్చాయి), నవంబరు-డిశెంబరు.
13. మామిడి, 7 రకాలు, మే-జూలై.
14. జీడి మామిడి (తర్వాత చచ్చిపోయాయి), ఏప్రియల్-మే.
15. పనస, జూన్-ఆగష్టు.
16. గులాబి జామి, ఏప్రియల్-మే.
17. జంబూమలాకా, మార్చి-మే.
18. సీతాఫలం, 2 రకాలు, ఆగష్టు-డిశెంబరు.
19. రామాఫలం, జనవరి-మే.
20. పుల్ల సీతాఫలం (sour sop) జూన్-ఆగష్టు.
21. బుడ్డబుసర, ఫిబ్రవరి-ఏప్రియల్
22. రాచడిసిరి, ఏప్రియల్-మే-ఆగష్టు, సెప్టెంబరు.
23. Kamrak జనవరి, ఫిబ్రవరి, సెప్టెంబరు, అక్టోబరు.
24. Strawberry guava, జూలై-ఆగష్టు, జనవరి-ఫిబ్రవరి.
25. ఆనాస, 3 రకాలు, జూన్-ఆగష్టు.
26. దాక్షి, ఏప్రియల్-జూన్, నవంబరు, డిశెంబరు.
27. అత్తి, 3 రకాలు, ఆగష్టు-సెప్టెంబరు, ఫిబ్రవరి-మార్చి.
28. బాదము, ఏప్రియల్-మే, అక్టోబరు-నవంబరు.
29. టుమేటో, 6 రకాలు, అక్టోబరు-ఏప్రియల్.
30. దోస (అప్పుడప్పుడు పెంచబడుతుంది), ఆగష్టు-సెప్టెంబరు.

31. పుచ్చ (అప్పుడప్పుడు పెంచబడుతుంది), ఏ ప్రేయల్-జూన్.
32. నేరేడు, జూలై - ఆగష్టు.
33. సీమచింత (కటవలో), ఏప్రియల్-మే.
34. తాడిముంజకాయలు, ఏప్రియల్-మేలోను; తాటి పళ్లు జూలై - సెప్టెంబరులోను.
35. ఈత, 2 రకాలు, మే-జూన్. ఒక 'పెజోవా' స్లో వియానా' మొక్క- 1939 లో పాతాను, అప్పటినుంచి చావలేక బతుకుతున్నట్లుగానే యుంది, ఇంతవఱకు కాయలేదు. మంగుస్తా అవాకాడో, బేరి మొక్కలు లేతప్పుడే నశించిపోయాయి. మరొక రెండు రకాల ఫలవృక్షాలు వెలగ, రేగు తగినశ్రద్ధలేక సరిగా యెదగలేదు, మళ్లుగా బెంచబడడం వల్ల 3 రకాల ఫలవృక్షాలు, అరటి, నారింజసపోటాలు, అరటి, సపోటా తోటలు చెరొక ఎకరం ఉంటాయి; నారింజతోట మొత్తం మీద ముప్పాతిక ఎకరం ఉంటుంది. మధ్య రోడ్డువెంటనూ, దాని ప్రక్కరోడ్డు ప్రక్కనూ మొత్తం నూరు కొబ్బరిచెట్లు ఉన్నాయి. మరొక 20 చెట్లు తోట సరిహద్దులో నున్నాయి. దేశవాళి అనాస పిలకలు, సపోటా తోటలోనూ, కొబ్బరిచెట్లవరుస ప్రక్కనూ నాటబడ్డాయి. 'క్యూ మారీ ప్రియస్' అనాస రకాలు, బాబ్బాసి, అత్తి రకాలు, దాక్షిణ్య యివన్నీ
- (కిందటి వ్యాసంలో ఉదహరింపబడ్డ) యింటి పొంగణంలో ఉన్నాయి, మిగతా ఫలవృక్షాల్లో రాటుకూ-పోటుకూ, ఆగేవి, సరిహద్దు కట్టవ ప్రక్కనేయుండే వరుసలో నాటబడ్డాయి; నాజూకైన పళ్ల చెట్లు రకాలు (నీటిపారుదల కావలసినవి), నారింజ రకాల ప్రక్కనే వరుసలో పాతబడ్డాయి, ప్రక్క నుదాహరించిన ప్లానులో ఆయా ఫలవృక్షాలు ఎక్కడెక్కడ నాటబడ్డాయో సుమారుగా చూపబడింది.
- పెంచినవాటిలో కొన్ని రకాల ఫలవృక్షాల్ని గురించి నా అనుభవాలు పాఠకులకు ఉపయోగకరంగా నుండవచ్చు. బాబ్బాసి, అనాస, అత్తి, దాక్షిణ్య రకాల్ని గురించి గత వ్యాసంలోనే చెప్పబడింది. అరటి, నారింజ రకాలు, సపోటా, కొబ్బరి చెట్లను గురించి ముందు "పెద్ద విస్తీర్ణపు తోటల్ని" గురించి వ్రాయబోయే వ్యాసంలో తెలియపరుస్తాను. మిగిలిన వాటిని గురించి అనుభవాలు మాత్రం చెప్పబడుతున్నాయి:—
1. జంబూమలాకా:—పెంచబడ్డ రకం కాఫీ యింకుసిరా రంగుతో చేరిన తెలుపు పళ్లు ఇచ్చేది; పళ్లుకొంచెం పెద్దవే. మామూలు తెలుపురకం పళ్లకంటే తీపీ, వాసన, పండులోపల నిర్మాణం కూడా బాగుంటాయి. బాగాపండిన పండు అన్నివిధాలా ఆపిల్ తో తుల్యంగా ఉంటుంది.
2. సీతాఫలం:—నా తోటలో (చిన్న గింజలు, పెద్ద గింజలూ గలిగియుండే) రెండే రకాలున్నాయి. మొదటి రకంలో రెండవ దాని కంటే గింజలు తక్కువ, గుంజ ఎక్కువ, ఐనా రుచిలోను, సువాసనలోను అట్టే తేడాలుండవు; ఇవినేల, కాలమానం మొదలై నవాటినిబట్టి ఉంటాయి. పెద్దగింజలుగల పండు తొక్కకళ్లు పెద్ద పెద్దవిగా ఉండి ముగిన పండు విషయంలో రెండవరకం దానికంటే తొక్కచప్పన ఊడి పోయి, పండు రెండు భాగాలుగా చీల్చినప్పుడు, తొక్కలకు తొక్కలు, గుంజకు గుంజ విడిపోయేటట్లుంటాయి. రి, పుల్ల సీతాఫలం:—తెలుగు ప్రాంతం తోటలో నిది అరుదనే చెప్పాలిగాని ఉండడం వుండే. పండు-ఒకమాదిరి చిన్న వనస పండులాగ, పైన గరుకులుగాను లోపల వెన్నలాంటి తెల్లటి గుంజ తోను ఉంటుంది. రుచి, పులుపు-తీపి, మిశ్రమంగా ఉంటుంది. ఫలిం చేకాలం రామాఫలం అనంతరమూ, సీతాఫలం ముందుకాలమూ నని చెప్పాలి. ఈ పండు తగు మాత్రంగా ముగినప్పుడు గుంజ ఇంకా కొంచెం గట్టిగా నుండేటప్పుడే తినడం మంచిదని నా అనుభవం మీద కనుక్కున్నాను. మిగలముగ్గిపోతే, నీరే పోయినట్లు బాగా మెత్తనై పోతుంది. చెట్టు కూడా (చిన్నప్పుడు) చాలా అందంగా ఉంటుంది.

4. కమ్రక్:—నేను పెంచిన తీపిరకం పండు, బాగా పండినప్పుడు మామూలు పుల్లరకం కంటే చాలా బాగుంటుంది. కొంచెం పులుపు ఉన్నా తీపిగానే ఉంటుంది. ఇది కూడా పల్లతోటలో ఉండడగ్గదే. చెట్టుకూడా రాచ ఉసిరి ఆకుల లాంటివే కలిగి ఉంటుందిగాని, ఇంకా ఎక్కువ అందంగా ఉంటుంది.

5. స్ప్రబెర్రీ గోవా:—ఇది ప్రతి తోటలోనూ పెంచవలసిందే. మొక్క అందంగా చిన్నదిగా గుబురుగా ఉంటుంది. పోతం సరిగా సరుకునివడిన కాలంలోను నీరు సవ్యంగా కట్టినప్పుడూ చిన్న చిన్న కాఫీయిగు సిరారంగు పళ్లు తెగకాస్తుంది. కాపు తర్వాత కాపు తయారౌతంది. పిల్లలకిది చాలా సర్దాగా ఉంటుంది. చులాగ్గా పళ్లు అందుకుని కోసుకు తినవచ్చు. అజీర్తి వగైరాయిబ్బందులు కలిగిస్తుందన్న బాధ ఉండదు.

6. దానిమ్మ:—ఇది చిన్న చెట్టే, పెంచడం సులువేగాని తరచు నిరాశకలిగిస్తుంది. గాని చాలా అమూల్యమైన పళ్ల నిస్తుంది. పళ్లకు, ముఖ్యంగా తీపిరకం వాటికీ, తరచు (పళ్లు నాశనంచేసే అన్నార్ సీతాకోకచిలుక) పురుగులు వట్టేస్తుండు. ఈ పురుగుబాధ గాల్లో తేమ ఎక్కువగా ఉండే కోస్తా ప్రాంతాల్లో హెచ్చు. కాయలు చిన్నవిగా నున్నప్పటి

నుంచి నన్నటి గుడ్డసంచియో, నీరు చొరవని కాగితపుసంచియో తొడిగి రక్షించడం అవసరం; లేకుండా సీతాకోకచిలుక వీటి మీద గుడ్లు పెట్టడం, తర్వాత పళ్లు పుచ్చిపోవడం జరుగుతుంది.

7. ఏనుగుబాదం:—మంచిరుచ్యమైన (చమురుల) బాదంపప్పు నిస్తుంది. పల్లతోటలు అమూల్యమైన భోజ్యవస్తువు అంతేగాక చెట్టు తమమాగా గంభీరంగా ఎదిగి, నిటాగ్గా యెదిగినకాండం చుట్టూ కొంతకొంత ఎడంగా కొమ్మలు బలహరపుగా ఒక్కొక్క వలయంగా పుట్టి వ్యాపిస్తూ, రోడ్డు ప్రక్కనేగాని సరిహద్దులోగాని పెంచడానికి చాలా బాగుంటాయి.

8. దేశవాళీబాదం:—పైదానంత ఆకరవంతంగా నుండకపోయినా, తోటలో 1, 2 చెట్లు ఉండతగ్గవే. దీని పెద్ద ఆకులు కుటుకుంటే చక్కటి విస్తళ్లుగా మన యిళ్లలో నిత్యోపయోగంగా ఉంటాయి. ముగించే ముందు, కిక్కి ఎకరాలు పల్లతోట వల్ల దీనికి చేర్చియున్న 2½ ఎకరాల దంపభూమి వల్ల నాకు నాలుకు రూ 500 ల నిరాదాయం వస్తాయుందని, చెప్పవలసియుంది. ఇదిగాక గృహాపయోగానికి కావలసినపళ్లు అనుభవిస్తున్నాను.



శ్రీలకు వచ్చే నాడివ్యాధులు
(227 వేజీ తరువాయి)

నుండి విరతినిబొందును. క్రమక్రమముగా నాడివ్యాధులు పోవుటకు ఈవిధానము తోడుపడుట నేనెఱిగియున్నాను.

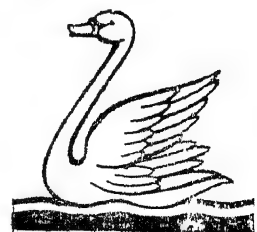
పురుషుల నాడివ్యాధులకంటె శ్రీల నాడివ్యాధులు చికిత్సకు తొందరగా లొంగుతవి. దీనికి కారణము ఇది:-

పురుషుల వలెగాక శ్రీ తొందరగా ఒక విషయాన్ని నమ్మగలదు. సరియైన వైద్యుడు దొరికిన ఆమెకు విషయాన్ని సమగ్రముగా బోధించి నమ్మింపగలడు ఆమె శ్రద్ధగా అతని సలహాను అనుసరించి ఆరోగ్యాన్ని పొందుతుంది.

జి. బి. షా. జన్మదినము

218 వేజీ తరువాయి

గూడా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునేవారు. రంజీ మేకోనాట్లు, షా, రూజ్ వెట్లు, స్టాలిక్, ముసులోని, నిహిల్లరు, వాహిండెబర్గ్, పిగ్నీన్సు నిస్మార్కు, వేదమువారు, అయ్యంకివార్లు, టంగుటూరి వారు ఈ తెగలో చేరుతారు. దేశాన్ని మనస్సును సమానంగా ఆరోగ్యంగా ఉంచుకునే అభ్యాసం గలవారు తప్పకుండా నూరేండ్లూ జీవిస్తారు. ఈ విధంగా జీవిస్తూ 125 యేండ్లదాకా జీవిస్తానంటారు గాంచి మహాత్ముడు.



వృత్తుగొలుపు మ ద్య మ ము ల
సేవించుట బహుదోషయు కమగు
దుష్కర్మగ నున్నది. ఈ సంగతిని
మనమున నిడుకొని ధర్మపరులు
తమపొరుగువారి నీ పాపము నుండి
తొలగించుకొన్నట్టి స్థితిలో వారి
సంగతి చెప్పనేల? ఇది యిదిగువ
రీతిని బోధింపఁబడును.

దయాపూర్వ త్వముచే పునీతమన
స్మరణమును, పరిహితానంద
సంధాయకుఁడును, దాన లజ్జ
జితేంద్రియాది పుణ్యకర్మాప్రకటిత
నిజ ధర్మ మార్గాచరణుఁడును
నగు బోధిసత్వుడొకప్పుడు దేవ
తల కధిపుడయిన శకుని వదము
నందెను. ఈజన్మవలన దేవతలు
సాధారణముగ దేవత లనుభవించు
సకలోత్కృష్ట విషయానందముల
మనస్సుగ ననుభవించినను,
అతఁడు దయాపూర్వఁడగుటను
లోకసంగ్రహార్థము యత్నముల
గావించకుండలేదు.

1. సాధారణముగ నన్నిజీవరాసు
లను ధనమదోన్మత్తతచే స్వార్థ
మునుగూడ పాడొనర్చుకొందురు.
ఇతఁడుదుకు విరుద్ధముగ దేవతా
సార్వభౌమ పదవియందుండి
యందలి యానిత్యానంద సంజనిత
మదవిహీనుడై యుండుటయెగాక
పరోపకారార్థము యెప్పటివలెనే
మిగులజాగరూకుడై యుండెను.
2. సర్వభూతముల తన బంధు
లెట్లప్రేమించువాడగుటను గొప్ప

పూనికతో నిజాద్భుతక క్తి నెఱిగి
పరులక్షేమము నారయుట మఱువ
లేను.

ఒకనాడీమహాపురుషుఁడు మానవ
లోకము నిజకటాక్షావ లోకనం
బున విలోకించెను. తన స్వభా
వమువలె నుదారమయినట్టియు,
తన దయానుగుణముగ చల్లని
చూపులు గలిగినట్టియు, స్వీయ
నేత్రీము మానవలోకమును
దయతో జూచుతరి, సర్వమిత్రా
హ్వయుఁడగు మానవనాయకుని
గాంచెను. ఆ సృష్టాత్మముఁడు
దుస్సహవాస వశమున మద్యపాన
లోలుడై, నిజప్రజానివహ సమ
న్వితముగను నిజపౌర, నాగరిక,
సామంత జనయుతంబుగను మద్య
పానము చేయుచుండెను సురా
పానము పాపమని యెఱుంగమి
నిగ్రహించి యయ్యది పాపమని
తానెరుంగుటను, నా మహా
మహుఁడుదయార్ద్రహృదయుడై
“అకటకటా! ప్రజ లెంత కష్టముల
పాలగుచున్నారని మనంబున నిట్లు
చింతించెను.

3. సురాపాన మారంభమున
నమృతతుల్యమగుటను, నది మనో
హరదుష్టచార్గముభాతిదానివలని
కీడులను గురింపజాలని మను
జుల ముక్తిమార్గవిదూరులుగ
జేయుచున్నది. ఇట్టితరి కర్తవ్యం
బెది? సరే, నేను దానిని గను
గొంటిని. 4. “తమలో ప్రధానుల

ననుసరించుటకు జను లనిశ మిష్ట
వడుచుండుట సహజముగదా! అం
దుచే వీరిలో రాజే యీ దుర్మార్గా
ర్థమునుండి చక్క-బడజేయవలసిన
వాడు. ఏలనన ప్రజల మంచిచెడ
లతనినుండి యేకలుగుచున్నవి. ఇట్లు
మనమున నిశ్చయించినవాడై
యమృతహాపురుషుడొక బ్రాహ్మణ
వేషమును ధరించెను. ఆమహా
నీయుని తనుద్యుతి స్వర్ణవ్రభా
భాసురమైయుండెను. అతని శిరోజ
ములు జడలుగట్టి ముడిగజుటబడి
యుండుటచే నాతఁడుచుక భీషణా
కృతి గలిగియుండెను. అతఁడు
వలల-లములను, కృష్ణాజనమును
శరీరమున ధరించి యుండెను.
అతని యెడను పార్శ్వమున సురా
పూరితమగు పాత్రీమొండు వేల్పు
చుండెను. ఈ వేషముతో, నిజ
మిత్రబృందముతో కొలువుదీర్చి
యున్న సర్వమిత్ర ప్రభువరున
కంఠరిక్షమున, నతఁడు కనపడెను.
సురాసనైక్షిక మై రేయ
మాద్వికాది వివిధమద్యములను
గూర్చి వారప్పుడు సంభాషించు
కొనుచుండిరి. ఆయనను చూచిన
తోడనే యాకొలవంతయు నాశ్చ
ర్యభక్తులతో నిజాసనములనుండి
లేచి భక్తియుక్తితో ముకుళిత
కరకంజాలై నిలిచిరి. పిమ్మట నా
మహామహుఁడు మేఘగంభీర నిన
దానుకారియగు భీషణ స్వరంబు
తోడ వారి కిట్లనియె.

5. “ఈ పాత్రమును గాంచుడు, ఇది మద్యపూరితము. ఇయ్యది పుష్పాలంకృతకంఠయై యున్నది. ఇది బాగుగ నలంకరించబడి యున్నది. ఇది సుందరపాత్రము. దీని నావద్ద నెవరు కొందురు?”

6. వాయుసంచలిత పుష్పమాలికా భవాలె కంఠమున స్వరకంకణాలంకృత మయిన పాత్రమిదే నా కడ నున్నది. బాలవల్లవాలంకృత మగుట నది యెంత మనోహరముగ నున్నదో కనుడు. వలయు వారు దాని గొనుడు.”

అందువలన నద్భుతాశ్చర్యనిమగ్న మానసుడగు నాధరాకాంతుడతి కుతూహలతోద్రేకమున భక్తియుక్తి నిజదృష్టి నామహనీయుని పయి నిలిపి ముకుళితకంఠులు పైకెత్తి యిట్లనెను.

7. “ఓమహాత్మా! నిజతను కాంతి విజిత బాలభాసరుని పగిదిని, సామ్యభావమునసీతబానునివలెను శరీరాకృతిచే మునివలెను కన్పట్టుచున్నారు. జగద్విఖ్యాతమగు దేవర పవిత్ర నామధేయమును దెలుప ననుగ్రహించుడు. మీ వివిధ సుప్రసిద్ధ సుగుణపుంజము మీ రెవ్వరోయను సంశయము కలుగుచున్నది.” యనవుడు నాశక్తం డిట్లనెను.

8. “ఏ నెవ్వడనో ముందు తెలియ నగు. పరలోకమున నీకు కలుగ బోయెడు బాధలకును, నిహమం దింకను కలుగబోయెడు విపత్తుల కునునీకు భయము లేకుండు నెడల

నిపు డీ పాత్రమును గొననిశ్చయం పును.”

9. దానికి రా జిట్లనియె. బేరముల కిట్టి యుపోద్ఘాతముల నే నిదివర కెన్నడునుకనియెఱుంగను. సరకుల నమ్మవారు సామాన్యముగ తమ వస్తువుల గుణములను మాత్రము ఘనముగ శ్లాఘించుచు దుర్గుణములు కప్పి పుచ్చుచుందురు.

10. “నిశ్చయమగు నసత్యమును సహింపజాలని మీవంటివారికి విధమగు విక్రయమురీతి తగియున్నది. ఏలన యోగ్యులు కష్టకాలమందయినను సత్యమను విడనాడ జాలరు.

11. “ఓపురుషపుంగవా! ఆపాత్రమున నేమియున్నదో శలవిడు. మీయట్టి మహనీయులుదాని మా కమ్మి యెంత మూల్యమును గొన నెంచిరి?” యని యడుగగా శక్రు డిట్లనియె.

12. ఓ రాజా! వినుము. అది మేఘములనుండి గ్రహించినట్టి గాని, పవిత్ర ప్రవాహజనిత మగునట్టి గాని జలముతో నింపబడి యుండ లేదు. పూరేకులనుండి సంగ్రహింపబడిన సువాసనాభరిత మగు తేనెతోగాని పశ్యమగు వెన్నతోగాని, స్వచ్ఛమగు వెన్నెల రాత్రులయందు కలువలు వికసించ జేయు చంద్రకిరణప్రభాభాస మానమగు పాలతోగాని యది నింపబడి యుండ లేదు. కాదు, యీ పాత్రము, దుష్టద్రవ్యముతో నిండియున్నది. యీ సారాయి

సుగుణముల గ్రహించుడు.

13. చిత్త విభ్రమమును గలిగించు నిహవలన దాని త్రాగినవారు మైమఱచును. ఆతనికి మతిచెడును. గాన సమనేలను సయిత మడుగులు తొట్టిలుచుండును. భోజ్యా భోజ్య వివక్షిత లేక సకలపదార్థముల భోజించును లభించినదాని నెల్ల తినచుండును. యీ పాత్రమునగల పానీయమునకట్టి శక్తులు గలవు దీని విక్రయింపవచ్చు. దీనింగొనుడు. ఇది సకలపాత్రము లలో మిగుల దుష్టతమము.

14. నిన్నజూచి నవ్వెడు కష్టము నీశత్రులకు కలుగునట్లు నీమతి పోగొట్టుకొని మోటు పశుతుల్యుడవై ప్రవర్తించునట్లుల నీశ్మృతిని యీ పానీయము పోగొట్టును. దానివలన జనులు నీవెంట గుంపులుగూడి నీవెక్కిరి సంగీతము వినుచుండ నీవు నృత్యములు గూడ చేయుచుందువు. అట్టి స్వభావము గలదగుటచే నీ పాత్రమందలి పానీయమునుగుణ రహితమయ్యును నీవు తప్పుకొనదగినది.

15. దానిని త్రాగుటవలన లజ్జా వంతులు గూడ లజ్జాత్యాగము చేయుదురు. వస్త్రధారణశ్రమ కూడ లేకుండ జయినుమతస్తులలోని దిగంబర సన్యాసులయిన నిగ్రీధులవలె రాజమార్గముల యందుసహితము జనులుగుంపులు గూడి చూచునట్లు వస్త్రవిహీనులై తిరుగుదురు. ఈ పాత్రమందలి పానీయ మిట్టి ప్రభావము

గలది. దీనిని విక్రియించి దెచ్చితిని.

16. దీనినిత్రాగిన యెడలరాజవీధులయం దొడలెఱుంగక పడియుండి తామువసునముచేసికొనియన్నము శరీరమును మలినముగావింప తమ ముఖములను తెగువగల కుక్కలు నాకుచుండును. యీపాత్రమందలి మద్యసార మిట్టిదిగాన నిలుచుట కతిమనోహరముగ నుండును.

17. దాని గోలిన స్త్రీసహితము వదొన్న తతచేతన తలిదండ్రులను చెట్టునకు విరచికట్టి నంతటియు, కుబేరునివంటి ధనవంతుడయినను తన భర్తను నిర్లక్ష్యము చేయునంతటియునవస్థకు వచ్చును ఈ పాత్రమందలి పానీయ మీ రీతిరిగ నున్నది.

18. దీనిని త్రాగుటవలన కృష్ణ యాంధములు తమ బంధుత్వముల మఱచి, మతిహీనులై యొడొరులు తమ గదాదండలచే చూర్ణితాంగులై రోయట్టియున్నాడదాయకమగు పానీయ మీ పాత్ర యందున్నది.

19. దేనియభ్యాసమునకు లోనై లక్ష్మీనిలయంబులును మహోన్నతపదవితో గూడినవియును, ఘనతజెందినవియును నగు మన కుటుంబము లనేకములు నశించి యుండనో, మఱియు నెయ్యది యైశ్వర్య కాములగు ననేకుల కుటుంబముల కూలద్రోచెనోయట్టి పానీయ మీ పాత్రయందు విక్రయమునకు గొనిరాబడినది.

20. ఏది జిహ్వను పాదములను నవశములుగజేయునో, యెయ్యది రోదన హాసముల నిరాటంకముగావించునో దేనివలన పిశాచ గ్రంథునివలె కన్నులు బరువుగను, మందములుగను నగుచుండునో, యేయది మనుజుని మనస్సునకు దౌర్బల్యమును గూర్చి యవమానాస్పదుని గావించునో యీ పానీయ మీ పాత్రయందున్నది.

21. ఏది వయసు మీరినవారి యాధారముల సహితము పాడు చేయుచు, వారి క్షేమమార్గము ననుసరింప ధైర్యముగలిగించునో యెయ్యది ప్రయోజన రహితముగను, తొందరపాటుతోడను, నపరిమితముగ గోల పోవుపానీయమనో, యామద్య మీ పాత్రమున విక్రియసిద్ధముగ నున్నది.

22. ఈ పానీయ దోషముచేతనే రాక్షసులజాగరూకులై, జీవేంద్రునిచే పరాజితులై, తమయైశ్వర్యమును గోల్పోయి దుఃఖమును భరింపజాలక నముద్రగాములై మృతులైరి. అట్టి పానీయముతో నీపాత్ర నిండియున్నది. గాన దీనిని కొనుడు.

23. శాపావతారమోయనబరగు నది యీ పాత్రమున నణగి యున్నది. దీని ప్రభావముచే నసత్యము తొణకు బెణకులేక సత్యమువలె చెప్పబడుచున్నది. నిషిద్ధకర్మలు విధ్యుక్తకర్మములల్ల మిగులసంతోషముతో నాచరింపజేయుచున్నది. ఇదియే మంచిని

చెడగను, చెడను మంచిగను, నిపరీతముగ గ్రహించునట్లు చేయుచున్నది.

24. శోవున యీయున్నాదజనకమును, యీదుఃఖాకరమును, యీ మూర్ఖభవించిన యపాయమును, యీ దోషచూతను, యీ కేవల మనుషమాన పాపహేతువును, యీ భయంకర మనోంధ కారమును కొనుడు.

25. “ఓరాజా, ఏపానీయ ప్రభావము వలనమనుజుడుస్మృతిదప్పితన సుఖమునుగాని, భవిష్యత్తునుగాని యోచింపక, నిరపరాధుడు తన తలిదండ్రులనుగాని, పరమపవిత్రులగు యోగీంద్రులనుగాని హత్య గావించునో యట్టి పానీయము నాకడనుండి కొనుము.

26. “వైభవముచే దేవ సముడవగు యోరాజా, యీ పానీయమును సుర యందురు. గర్భప్రియుడగువాడు దీనిని తెచ్చుటకు యత్నించుగాక.

27. ఈ పానీయమున కభ్యాసవశులయిన జనులు దుర్నడత కలవాటుపడి ఘోరనరకమున గూలుదురు. లేక పశుజన్మను గాంతురు. లేనిచో సూక్ష్మరూపులగు ప్రేతలగుచున్నారు. అయిన నెవ రీ మద్యమును జూడ మనోనిశ్చయము గావించును.

28. మత్తుగొలిపెడి మద్యపాన ఫలితమెంత స్వల్పమయినను యీ పాపము మానవజన్మ మెత్తిన వారి సత్ప్రవర్తనను, సద్బుద్ధిని,

నశింపజేయును, ఇంతేగాకజన్మాంతరము దగ్గిజ్వాలతో ముడుచుచు నవకీ యను పర్వతమున గాని లేనిచో పిశాచ లోకమున గాని, దుష్టమృగ గర్భము నందు గాని వీరు నివసించును.

29. వేయేల, దీనిసేవ, ప్రతివానిని నశింపజేయును. అది సత్త్వ రసమపాడుచేయును. సత్కీర్తిని బలాత్కారముగ హరించును. లజ్జను పోదోలును. మనస్సున పవిత్రమొనర్చును. ఓరాజా, యికముందు నీ వీమద్యపానము గావింప నెట్లు గీకరింతువు?

శక్రుని యీ మృదుమధురకాగుంభనల వలనను, బలవత్తరమగు హేతుకల్పనల వలనను, సురాపానము పాపహేతుపనియా రాజచంద్రుడు తెలిసికొనెను. దాని సేవింపవలనను యిచ్చను శరత్వజించుటయుగాక మత్తుగలిగించెడి బలమయిన మద్యముల సేవించుట మానివేసెను.

ప్రకృతి ధర్మవేత్త

నారిశెట్టి హనుమయ్య

13 వ వార్షికోత్సవం

9-8-47 తేదీని బెజవాడలో ప్రకృతి

అభినునందు జరుగును

అందరు విచ్చేయ ప్రార్థితులు.

ప్రకృతి అభిమానులందరు విచ్చేసి ఈ యుద్యమాభివృద్ధి మార్గములను చర్చించెదరు గాక.

అయ్యంకి వేంకట రమణయ్య,

బెజవాడ } కార్యదర్శి, ప్రకృతి
1-8-47 } కార్యాలయ ట్రస్టు.

హరిజనుడే మొదటి అధ్యక్షుడు

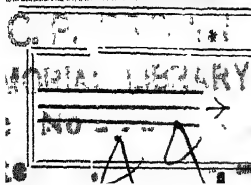
సు కీ ల న య్య రు

భారత ప్రజాసత్తాక ప్రభుత్వము నకు యెవరు అధ్యక్షుడుగా నుండవలెనో గాంధీజీ వివరించెను. ఆశ్రమవాసి చక్రీయ్యచావునుగురించి వ్రాసిన లేఖలో మహాత్మాజీ యిటులదెలిపెను. లీలావతి వ్రాసినదంతా నిజమైతే, భారత ప్రజాసత్తాక ప్రభుత్వమునకు మొదటి అధ్యక్షుడుగానుండుటకుచక్రీయ్య నిజముగా తగియున్నాడు. “దేవుని భక్తుడు- ధైర్యవంతుడు, జాతీయ సేవకుడు- ఐనవాడే స్వతంత్ర భారత అధ్యక్షుడుగా నుండదగినవాడు. సందియములేదు. కొన్ని యేండ్లక్రిందట గోదాలో యిదే భావము నేను తెల్పితిని. హరిజనులలో కూడ తక్కువ జాతివాడే, కాంగ్రెసు అధ్యక్షుడు అయితేనేగాని నాకు సంతోషము కలుగదు. నా ఇష్టమువచ్చినటుల చేయగలిగితే ఆ అధ్యక్షాభివ్రంతుడు ఒక హరిజన బాలికను కూర్చుండ బెట్టెదను. ఆమెకు రాజకీయ విజ్ఞానము అక్కరలేదు. వికీరియా రాణీకి తోడ్పడినటులనే, దేశములోని రాజకీయవేత్తలు, ఈ అధ్యక్షురాలికి తోడ్పడవచ్చును.”

ఈ చక్రీయ్య యెవరు? అతడు ఒక ఆంధ్రహరిజనయువకుడు; కుటుంబాన్ని, వడుకును, నేతను, హిందూస్థానీని బాగుగా నేర్చుకొనెను. పట్టణవాసమును ప్రేమించే విద్యావంతులగు హరి

జనులవలెగాక, ఇతడు తనగ్రామములోనే నివసించు హరిజనుల సేవచేయ తలపెట్టెను.

1940 లో యితనికి మూర్ఖలు రాసాగెను, ఆంధ్రదేశమున ప్రకృతి వైద్యముచేసిరి. కాని యేమీ నెమ్మదించలేదు. నెలరోజులనాడు తలనొప్పి, కంటినొప్పి- యీ రెంటితో బాధపడెను. పరీక్ష చేయగా మెదడులో కణితీయున్నదని తేలినది. గాంధీజీసలహామీద శస్త్రము చేయించు కొనుటకు ఆయన ఒప్పుకొనెను. దానివలననే ఆయన చనిపోయెను. శస్త్రము నకు పూర్వం 2,3 రోజులుముందు అతను వ్రాసినలేఖలో ఇట్లు తెలిపెను. “మిత్రముతో యింకను నాలుగు నెలలు ప్రకృతి వైద్యము చేసెదను. నయమితే సరే లేనిచో ప్రకృతి వైద్యమునకే ప్రాణము అర్పితును.” శస్త్రము చేయుటకు అరగంటముందుగా అతడు ఈజాబు వ్రాసెను. “నానిరాశ తీరినది, తండ్రి దగ్గరకు వెళ్ళే సంతానము సంతోషించును. స్వర్గములోనున్న తండ్రిదగ్గరకు పోవునారు మరింత సంతోషించవలెను. సంతోషముతో మృత్యుముఖమున బడుటకుతయారుగా నున్నాను.” ఇతడు అధ్యక్షుడు కాదగునని గాంధీజీ ఆనుటలో వింతయేమి?



విరిత్తీ సి న ప లు కు లు

సు కీ లా న య్య రు

కర్తవ్యమును సరిగా పాలించుట చేతనే. అన్ని హక్కులు ఏర్పడుచున్నవి. అప్పుడే వాటిని పొందుటకు, కాపాడుటకు యోగ్యత కలుగుచున్నది. లోకపౌరుషుగా నుండు కర్తవ్యములను, మనము నిర్వహించు నపుడే, జీవించే హక్కులు గూడ మనకు కలుగుచున్నవి. ఈ అత్యంత ప్రాముఖ్యముగల ప్రవచనమునుబట్టియే, స్త్రీ, పురుషుల కర్తవ్యమును నిర్వచించవచ్చును. ప్రతి హక్కుకుకూడ, అంతకుపూర్వమే నిర్వహించవలసిన కర్తవ్యము ఒకటి కలదని తెలిసికొని పరస్పర సంబంధమును

బ్రహ్మచర్యమును. కర్తవ్య రహితమైన హక్కులు దొంగహక్కులే. వాటికే పోరాడే అవసరము లేదు. దేశములోని కోటానుకోట్ల బీదజనులకు ఉడయోగించే ప్రకృతి వైద్యమును సృజించు ప్రయత్నము చేయుచున్నాను మట్టి, నీరు, గాలి, వెలుతురు, మిన్ను-వీటితో చేయదగిన చికిత్సతోనే తృప్తిపడ ప్రయత్నించుచున్నాను. అందుచేతనే అన్ని రోగములకు దివ్యోషధము రామనామ మని మానవునికి సహజముగా తెలియవచ్చును. దానిని హృదయపూర్వకముగా స్మరించవలెను.

ఇక్కడ కొందరు రాముడని, మరి కొందరు అల్లాయని జపించుచున్నారు. అట్టి హృదయపూర్వక పునశ్చరణవలన ప్రకృతి నియమములను గురించి అనుసరించు బాధ్యత యేర్పడుచున్నది. ఇట్టి హేతువాదము వలననే, రోగనివారణ కన్న రోగ నిరోధము మంచిదని తెలుచున్నది. కాన శరీరము, మనస్సు, పరిసరములు-అన్నియు పరిశుభ్రముగానుంచే, ఆరోగ్య నియమములను బోధించుట, పాటించుట, తప్పనిసరి యగుచున్నది.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

1947 మే నెల జమఖర్చు లెక్కలు

జమలు:— వెనుకటి నెల నిలువ రు 1442-10-0. ప్రకృతి పత్రిక 164-10-0, పుస్తకములు 1182-0-0 ఇంటి అద్దెలు 66 0-0. పోలమలతదాయం 142-6-0 చిల్లరవాకీ : నూలు 3-9-0. వెరళి 2972-2-0

ఖర్చులు:— ప్రకృతి పత్రిక రు 22-4-8. పుస్తకములు 882-6-0 నాకర్లు 81-12-0. భరణములు 60-0-0. సాదరు 1-4-0. జనరల్ పోస్టేజి 2-2-9. భూములు తోట కొన్నది, 1810-0-0. ఆచ్యుపనికి 4-8-1. గాఢీ కో ఆపరేటివు బ్యాంకు 900-0-0. చిల్లర అప్పులు ఇచ్చినవి 230-4-0. నిలవ రొక్కం 80-5-10 వెరళి రు 2978-8-1.

1947 సం॥ జూన్ నెల జమఖర్చు లెక్కలు

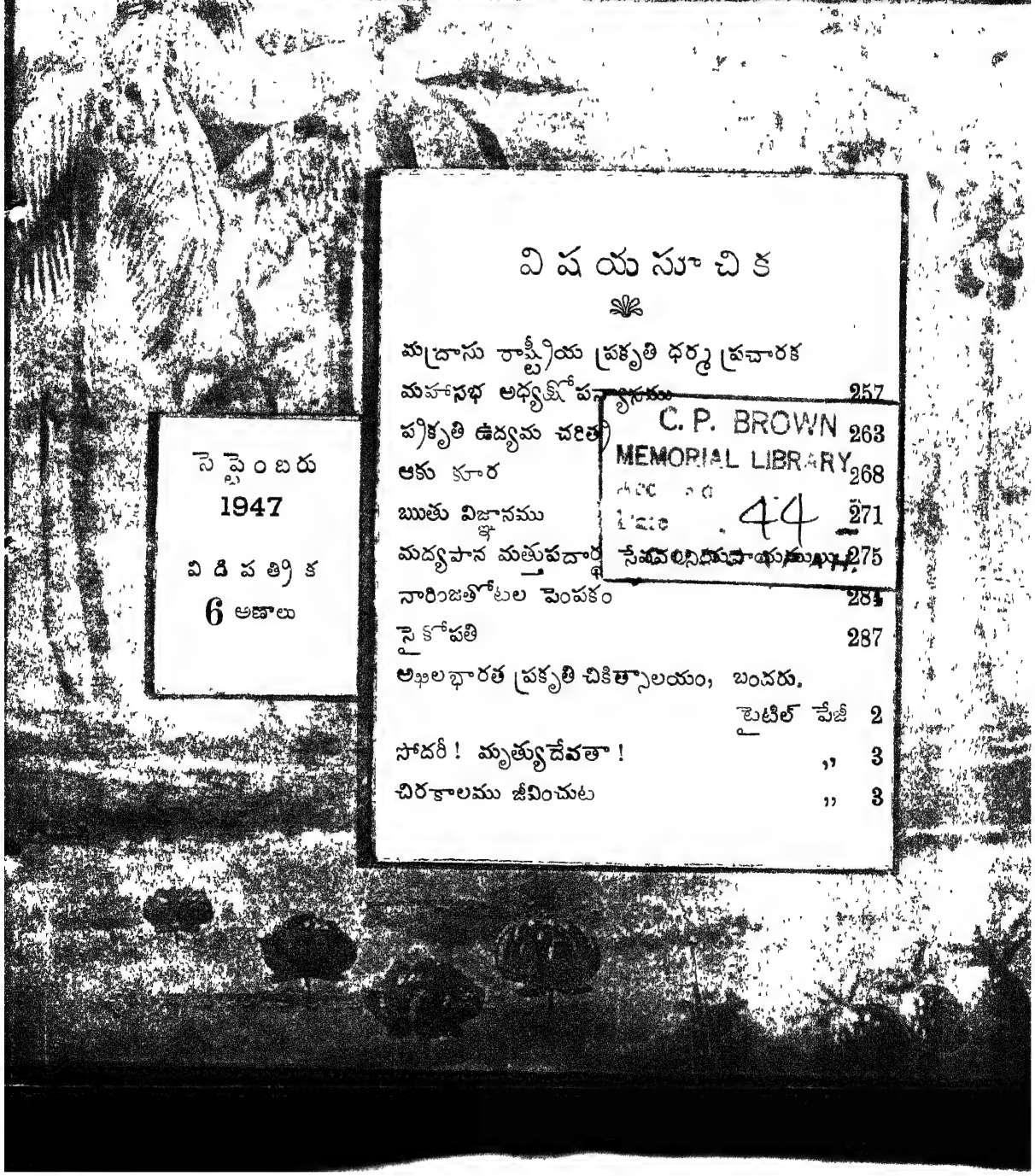
జమలు:— వెనుకటి నెల నిలువ రు 60-5-0 ప్రకృతి పత్రిక 41-14-0 ఇంటి అద్దెలు 30-0-0. బాకీల వసూళ్లు, 68-0-0. జ్ఞానాంబుగారి సంవత్సరీకం 15-0-0 వెరళి రు 885-13-10.

ఖర్చులు:— పుస్తకములు రు 71-10-0. ప్రకృతి పత్రిక 15-8-0. నాకర్లు 46-6-0. భరణములు 80-0-0, సాదరు 2-0-0. మిసలేనియసు 1-2-0. స్టేషనరీ 2-15-0 జనరల్ పోస్టేజి 2-4-9. జ్ఞానాంబుగారి సంవత్సరీకం, 15-0-0 నిలువ రొక్కం 148-1-1. వెరళి రు 885-18-10.

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ,
మేనేజరు.

ప్రకృతి

సాహిత్య సహజ సైద్య హాస్య చిత్రము



సెప్టెంబరు
1947
విడివత్రిక
6 అణాలు

విషయసూచిక	
✻	
మద్రాసు రాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక	
మహాసభ అధ్యక్షోపన్యాసము	257
ప్రకృతి ఉద్యమ చరిత్ర	C. P. BROWN 263
ఆకు కూర	MEMORIAL LIBRARY 268
ఋతు విజ్ఞానము	44 271
మద్యపాన మత్తుపదార్థ	సేవలనిదుదాహరణము 275
నారింజతోటల పెంపకం	283
సైకోపతి	287
అఖిల భారత ప్రకృతి చికిత్సాలయం, బందరు.	
	టైటిల్ పేజీ 2
సోదరీ! మృత్యుదేవతా!	3
చిరకాలము జీవించుట	3

అఖిల భారత ప్రకృతి చికిత్సాలయము

(భూ లోక స్వర్గము) మ చిలీ బందరు

మనము ప్రపంచమున మందులు, యి-
నులు, అవశేషములు లేని ప్రకృతిచికిత్స
వ్యాపకములలోనికి వచ్చుచుండుట
• తెల్లరక విధి. కాని యెరిగినంత
కు హిందూదేశమున అదర్శప్రాయ
న ప్రకృతి చికిత్సాలయము లేకుండుట
క్లిలి కొరతయై యున్నది. మరియు
క్లి కొరతను తీర్చుటకేగాక తత్సహాయ
గతములును అనన్య సామాన్యములును
గు ఇతర యేర్పాట్లను గూడ నీ క్రింద
ఁగించిన రీతి నమకూర్చి యీ మహా
ప్రస్తుతమైన సంస్థ స్థాపింపబడుచున్నది.
ఇందు (1) కూనీ, జిప్సు మొదలగు జల
కిత్స, (2) మృత్తుకాచికిత్స, (3) సూర్య
రశ్మి చికిత్స, (4) వర్షచికిత్స, (5) విద్యు
త్చికిత్స, (6) దేహపారిశ్రామిక చికిత్స
(7) అహారచికిత్స (8) ఉపవాస చికిత్స
(9) ఓషధి చికిత్స (10) అంగమర్దన
కిత్స (11) కళేరకా సమీకరణచికిత్స
(12) యోగచికిత్స (13) రక్తప్రక్షాళన
కిత్స మొదలగునవి.

• వ్యాయామశాల:— ఇందు
వాచ్య, పాశ్చాత్య దేశ వ్యాయామ పద్ధ
తులు రెండును గలిగియుండును. ఉల్లాస
రమగు నాటలుకూడ కలిగియుండును.

• యోగసాధనాలయము: ఇందు
గునములు, ప్రాణాయామము మొదలగు
వి శేర్పబడును.

• త్యాగరాజ గానమందిరము:
ందు భక్తియుతమగు గానము నేర్ప

బడును. కాలక్షేపములు జరుపబడును.
రేడియో నెలకొల్పబడును. మనోబాధల
పోగొట్టుటకును, దేహవ్యాధులనుగూడ
నివ్వాలించుటకును, మోక్షసామాజ్యము
నొసంగుటకు గూడ గానము అమృత
తుల్యమగు సాధనమని పెద్దలు వక్కా
ణించుచున్నారు.

5. పఠన సదనము: ఇందు గ్రంథ
ములు పఠించుటకును, పత్రికలు చదువుట
కును ఏర్పాట్లు చేయబడును.

6. చిత్రకళాభవనము: చిత్రకళ
చిత్రము నానందమయును చేయును.
అభ్యోత్సాహము నొసంగును. ఈ కళా
భవనమున చిత్రకళాసంఘోభితమగు పటము
లును భగవద్భాగవత శబ్దములును,
ప్రపంచ విఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్ర
జేతల రూపపటములును నెలకొల్ప
బడును. అప్పడప్పుడు చిత్రకళా ప్రదర్శ
నములు జరుపబడును. చిత్రకళయొ,
ఫోటోగ్రాఫీయును నేర్పబడును.

7. విజ్ఞానాలయము: వి హి క,
ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రజ్ఞానమునకంటె మనో
వికాసమును గలుగజేయునది మరెదియు
లేదు. 'చిల్' అనగా జ్ఞానస్వరూపుడగు
భగవంతుని జేరుటకు విజ్ఞానమును సము
పాజ్ఞించుట అంధ కారమున దివ్యజ్యోతిని
చేరిబూనుటయే యగును.

ఈ విజ్ఞాన నిలయమున సర్వమతముల
గూర్చియు, దేహశాస్త్ర, ఆరోగ్యశాస్త్ర
వృక్షశాస్త్ర, జంతుశాస్త్ర, సత్వత్ర

శాస్త్రము మున్నగు సకల భౌతిక శాస్త్ర
ముల గూర్చియు మ్యాజిక్ లాంటివి,
దూరదర్శిని మొదలగు యంత్రసహాయము
చేతనపండితోత్తములచే నుపవ్యాసములు
గావింపబడును.

కావున నీ చికిత్సాలయము సర్వతోముఖ
మగుటచే హిందూ దేశమున అనేకు
హిమాచల పర్యంతము అద్వితీయమై తెల
యుట నిస్సంశయము. ఒక్కసారి మా
అఖిలభారత ప్రకృతి చికిత్సాలయము
అనగా భూలోక స్వర్గములో నుండి
తెల్లినవారు శిషు వ్యాధులనుండి విముక్త
లవుటయేగాక, యోగాభ్యాసమును,
గానమాధుర్యమును, చిత్రకళా విజ్ఞాన
మును, సకల భౌతిక, అధ్యాత్మిక జ్ఞాన
మును గలిగి నూతన జీవోవిరాజితు
లగుదురు.

నిరుపమానమగు నీ సంస్థకు వికాసమగు
స్థలమును, గృహమును, చికిత్సాపరికరము
లును, పుస్తకభాండారమును, దూర
దర్శిని మొదలగు యంత్రములకును
ఘమారు రూ. 50,000-0-0 కావలసి
యుండును. కావున నీ దివ్యమగు నాదేశ
ముల మీవశుడ చిత్రమున దిలకించి భూరి
విరాళములనొసంగి దిగ్విజయమును
చేకూర్చ ప్రార్థించుచున్నాము.

ఇట్లు, మీ నిత్యోరోగ్యాభిలాషి,
చిత్రకళాధారంధర:
మా. స. మల్లిఖార్జునరావు N. D.,
డాక్టరు పి. అర్పిస్తు. స్థాపకుడు

ప్రకృతి కొర్యాలయ బ్రష్టు - బెజవాడ

1947 సం॥ జులై నెల జనుభిర్ను లెక్కలు

జమలు:— కనుకటి నెల నిలవ 148-1-1 ప్రకృతి పత్రిక 101-2-0 ఇంటి అడ్డలు. 30-0-0 హనుమయ్య
గాన సంవత్సరమునకు వచ్చిన విరాళం 15-0-0 గాంధీ కో అవశేషపు బ్యాంకునుండి తీసినది 1090-12-0 కరక
1984-15-1.

ఖర్చులు:— ప్రకృతి పత్రిక. 325-14-3 పుస్తకములు 820-14-0 నాకర్లు. 35-14-0 భజనములు. 30-0-0
సాదరు. 0-14-0 మిసలేనియను 1-11-0 వైదనరీ 2-7-0 బనగల్ పోస్టేజీ 3-7-6 అడిటరు 75-0-0 నిలవరొక్కం
88-13-4 కరక 1984-15-1.

మీ నే జరు: కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు : డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, ఎన్.డి., డి.ఎమ్.

సంపుటము 29 || బెజవాడ, సెప్టెంబరు 1947 || సంచిక 9

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసము లన్నియు ప్రకృతిలో వేయటకు సంపాదకులచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సంస్థలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింపబడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గృంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

మద్రాసు రాష్ట్రీయ

★ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక మహాసభ, ★

నెల్లూరు, 31-8-47.

ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషను జనరల్ కార్యదర్శి, ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు ప్రధాన అధ్యాపకులు ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రష్టు అధ్యక్షులును “ప్రకృతి”, “ఇండియన్ నేచురోపాత్” సంపాదకులును అగు,

డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్య ఎన్.డి. గారి

అధ్యక్షోపన్యాసము

ప్రజల ఆరోగ్యమును గురించి మాకుగల అభిప్రాయములను వెల్లడించుటకు మీరు నా కీ అవకాశమును గల్గించినందులకు, మీ కందరకును ధన్యవాదము లర్పించుకొనుచున్నాను. మొన్న నేగడా మహాదానంద ముతో మనదేశమందంతటను స్వాతంత్ర్య దినోత్సవమును జరుపుకున్నాము. మన కిప్పటికి స్వాతంత్ర్యము గల్గినదని నమ్ముచున్నాము.

కూర్మరుని కృపవలన నిర్వికల్పమైన గాంధీ మహాత్ముల దివ్యసంకల్పముల వలనను తెల్లవాని నిరంకుశ పరిపాలన అంతరించినది.

ఐనను ఎన్నో ఆటంకములు, మన ప్రజల ఆరోగ్యమును వృద్ధికానియక నిర్బంధించుచున్నవి.

నకలునెయ్యి

నకలు నెయ్యినిగూర్చి కొంచెము చెప్పదలచినాను. వనస్పతి అనేమారుపేరుతో పిలువబడుచూ, నేతివలె కనుపడే ఒక ద్రవ్యము మన వాడుకలోనికి చొచ్చుకుని వచ్చుచున్నది. ఈనకలునెయ్యి వాడుకవలన మన ఆరోగ్యము చెడిపోవునని, శాస్త్రీయ పరిశోధనలవలన తేలిపోయినది. వనస్పతి అంటే ఏమోగాదు. అది మన పేరుశనగనూనె. చొడుసున్నం వంటిది ఏదో దానిలో కలిపి ముందానూనెను తెలుపుచేయుదురు. అందులోనున్న తేమ అంతా హరించిపోవును. దీనికి డిప్రెడ్రేషన్ అంటారు. తర్వాత నెయ్యివలె పేరు కునేటందుకు, తుత్తునాగాన్ని యిందులో ప్రవేశపెడుతారు. అందువలన, అది అంతతెల్లగా కనబడుతుంది.

ఈ క్రియకు హైద్రాబాద్ నేషన్ అంటారు. ఈ రెండు క్రియలవల్ల వేరుశనగనూనెలో ఆహారపువిలువ పెరుగదు. కాగా వీనిలో ఉష్ణ ఆహారపు విలువ యావత్తు సశించిపోతుంది.

మనం వెలుగించుకునే కిరసనాయిల్ వలెనే వెల్ ఆయిల్ అను తెల్లనూనె గనులలోనుండి తోడేవారు. యుద్ధానికి పూర్వము ఒకడబ్బానూనె, 2,3 రూ॥లకు దొరికేది. ఆశపాతుకులైన వర్తకులు దానితోనే సువాసన తలనూనెలను తయారుచేసేవారు. ఇప్పుడి నకలునెయ్యి కూడా దానివలెనే తేమలంతా పోయింది. సేంద్రియములును, హాణవంతములును అగు, లవణములన్నియు నూనెను తెలుపుచేసినపుడే సశించినవి. నిషాఢములగు శాస్త్రవేత్తలు సైరంతరమును, నకలునెయ్యియొక్క అసర్థక్యాన్ని గురించి బోధించుచున్నప్పటికి, ఆశపాతుకులైన వర్తకులు, వనస్పతియంతాళిలయాల అధిపతులు, ఎక్కువడబ్బు ఖర్చుచేసి, శాస్త్రవేత్తలమాటలను విసవడకుండా పత్రికలను గుత్తగొని, పెద్ద పెద్ద ప్రకటనలువేసి, ప్రజలను భ్రమ పెట్టుచున్నారు. ప్రజలకొరకై నిర్మింపబడిన - యాప్రజారాజ్యములో, నకలునెయ్యి అంతరించాలంటే, నకలునెయ్యి తయారుచేయడానికి ఫ్యాక్టరీలకు యిచ్చిన లైసెన్సుల నన్నిటిని ముందుగా రద్దుచెయ్యాలి. కావలిస్తే ఆయంత్రీములను, యింకా ఏదైనా ప్రజాపయోగమైన కర్మాగారాలగా, మార్పుకోమని చెప్పవచ్చును.

మన ఆహార సమస్య

హాగకు

దేశముయొక్క ప్రతిమూలమూలంబును ప్రతిదినము కనుపడేది ఆహారపు లేమిడి, అయినప్పటికి అనేక వందల ఎకరాల భూమిమీద హాగాకే యింకా పండించుచున్నారు. ఇంతవరకూ దానిని ఆపనేలేదు సరికదా వైశాల్యాన్ని తగ్గించటానికైనా ఏమీ ప్రయత్నాలు చేయలేదు. ఇందులో ఆహారపు విలువ ఏమీలేదు. రోగనివారణచేసే మందు గుణాలైనా ఇందులో లేవు. ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని పాడుజేసే యీ కలుపు మొక్కను పెంచే వేలాది ఎకరాల పొలం అంతా మార్చివేసి, ఆహార ధాన్యాల పెంచితే, అప్పటికి ప్రజల ఆహార పరిమితిని తగ్గిస్తూ ప్రకటన చేయటం అనే దురదృష్టం తప్పిపోతుంది.

వేరుశనగ

ఎవరునమ్మని ఒక సత్యాన్ని నే నిచట వెల్లడించుచున్నాను. వేరుశనగ అపరిమితముగా ఎగుమతికొరకై పండించుచున్నారు. వేరుశనగ ఆహారపు వస్తువా గాదు, జీవితావసరమైన యింకేవస్తువా గాదు. ఈ పంటను మానివేస్తే మనకు నష్టమేమీ లేదు. పేదవారు నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె, నేటికి బదులుగా వాడుకోవచ్చు. యిన్ని పిండివంటలు చేసుకొంటున్నామే, యింత వేరుశనగనూనె వాడుకుంటున్నామే, వేరుశనగ పంటనే మానివేస్తే మనం పిండివంటలు చేసుకునేవి ఎట్లా అని కొందరు అడుగవచ్చు. ఈ పిండివంటలన్నియు యింతగా పెరగబట్టే, మన ప్రజారోగ్యము యింతగా చెడిపోవుచున్నది. నిప్పుమీద పండినవి, ఆవిరిలో పండినవి, యీ నూనెతో పేల్చిన పిండివంటలు కంటే తేలికగా జీర్ణమై, ఆరోగ్యాన్ని యిస్తవి.

ఇంకా కొంద రంటారు, మన కన్ని వస్తువులు యితరదేశాలనుండి రావాల, వేరుశనగ వర్తకపు ద్రవ్యము దీన్ని యితర దేశాలకుపంపితే మనం డబ్బుచెల్లించకుండా సరిపోతుంది అని. దానికి జవాబేమంటే డబ్బుచ్చి కొనుక్కోవడమే మంచిది. ఎందువలెనంటే యీ వేరుశనగ యితరదేశాలకు పొయ్యేటందుకు అయ్యే ప్రయాణ ఖర్చులు మనం యివ్వకుండా లేప్పుతుంది. ఇదిగాక ప్రజల జీవితావసరమైన ఆహారధాన్యాలను

మనం ఎంతో ప్రాధేయపడినా యితరదేశాలవారు మనకు యివ్వడంలేదు. అట్టి సీతిలో సంశయాస్పదమైన యీ ఆహారపు దిగుమతులకొరకై మనం వేరుశనగ పండించి యితరుల కృపకు ఎదురు చూస్తుండేటదులు మనమే ఆనేలమీద ఆహారధాన్యాలను పండించుకుని కడుపులో చల్ల కదలకుండా హాయిగా జీవించవచ్చు గదా. పొగాకును గురించి గూడా యీ సంగతులే వర్తిస్తాయి. మన దేశంలో పండించే జనపనారను గూర్చిగూడా యీ సంగతే చెప్పవచ్చు.

ప్ర త్తి ప ం ట

మనకు అవుసరమైన దానికంటే ఎంతో ఎక్కువ ప్రతిపండించి యితర దేశాలకు పంపించుచున్నాము. దానికి బదులుగా యితరదేశాలనుండి వేలాదిబేళ్ళ గుడ్డను మనం దిగుమతి చేసుకుంటున్నాము. మన దేశాల్లోవుండే ప్రజలకు సరిగా పనిపాటలులేక అర్ధకలితో మాడుతుంటే మనకు గావలసిన గుడ్డనుకూడా యితర దేశపుకూలీవాళ్ళచే చేయించుకోవడంకంటే బుద్ధిమాలినవని ఏమున్నది. మనకు కావలసినంత ప్రతినే పండించికొని మిగిలిన భూమిమీద ఆహారధాన్యాలు పండిస్తే మనకు యీ అన్నపు కరువు లేకుండా పోతుంది. కాఫీలు టీలుకొరకై వెచ్చించే ద్రవ్యంఅంతా శుష్కదండుగే గదా. ఆ భూమిమీద గూడ ఆహారదినుసులే పండిస్తే మనమే యితర దేశాలకు కావలయు ఆహారాన్ని సప్లయ చేయగలము.

అధికంగా ఆహారాన్ని పండించు అనే నినాదం

వ్యాపాలలోను, ఉపన్యాపాలలోను, ప్రభుత్వ ప్రకటనలలోను, ఫర్మానాలలోను మనకు యీ నినాదమే వినపడుతుంది. పూర్వం ఒకప్పుడు డాక్టరు గురుస్వామి మొదలియారు ఉపన్యశిస్తూ మీరు పాలుత్రాగడం లేదు, మీరు త్రాగేది పిండినీళ్ళు అన్నాడట. సభ్యుల్లో ఒకడులేచి ఆవును మావాకిట్లోకి తీసుకొనివచ్చి పాలుపిండుతుంటే మీరు పిండినీళ్ళంటారేమిటి అని అడిగినప్పుడు ఆ డాక్టరు చెప్పిన జవాబేమిటంటే మీ ఆవుకు వచ్చికమేపరు, దానికి పిండి నీళ్ళు పోస్తారు, ఆ పిండినీళ్ళే పాలుగా పరిణామం చెందుతున్నవి. ఇందులో పాలగుణంలేదు. ఆహారపు విలువా లేదు. నేను యిది ఎందుకు చెప్తున్నానంటే మన ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేసే కాఫీ, టీ, పొగాకు, వేరుశనగ, మిరపకాయ, మొదలగు పైరులను పెంచే భూమిఅంతా అట్లాగేయుంచి యిదివరకు ధాన్యంపండించే భూమిమీదే యింకా ఎక్కువ ధాన్యం పండించ మంటే అది సహజమూకాదు, సాధ్యమూకాదు. ఒకవేళ కృత్రిమమైన నిరిందియపు రసాయనికపు ఎరువులచే మనం పండించగల్గినా ఆ ఆహారపదార్థాల పరిమిత పెరుగుతుంది కాని, ఆధాన్యాలలో దేహ పోషకశక్తి (క్వాలిటీ) తగ్గిపోతుంది. ఈ సంగతి కూడా శాస్త్రవేత్తలు నిర్ణయించిన విషయమేను.

మ న చె రు వు లు

మన దేశములో ఎన్నో చెరువులు బ్రిటిష్ గవర్నమెంట్ వచ్చిన తర్వాత పాడుపడి పోయినవి. ప్రభుత్వంవారు తమ రివిన్యూకొరకై చెరువులను గూడా సాగునకు యిచ్చారు. చెరువు అడుగున సారవంతమైన మట్టి వుంటుంది. గనుక, పొదుగు కోసుకుని నెత్తురు త్రాగినట్లు. రైతు ఆ భూమిని సాగుచేసినాడు. కొంతకాలానికి చెరువులో సారం తగ్గిపోయి, పంటలు పండటం మానింది.

ఎంతకాలంబతే చెరువులో నీళ్లున్నాయో అంతకాలమే, చుట్టుపట్ల భూములుగూడా పంటలు పండేవి. ఎప్పుడయితే చెరువు ఎండిపోయిందో చుట్టుప్రక్కల భూముల్లో జిగురు చచ్చిపోయినది. దానికి తోడుగా, అప్పుడప్పుడు కురిసిన వానలు నేలలో తేమ లేనందువల్ల, అందులోవుండే లోహాలనుగూడ తీసుకొని,

చాతాశలోకానికి పోతున్నది. చెరువులనిండా నీరే వుంటే, చుట్టుప్రక్కల భూములుగూడ, ఎంతో జిగురుగాను, తేమగాను వుంటవి.

సూరిసనవానలు భూమిమీదనే పరవంచుకొని, పంటలు పండటానికి తోడ్పడతవి. గనుక పెద్దపెద్ద ప్రాజెక్టులు నిర్మాణమయ్యే లోపలనే, సాగుకు పనికివచ్చే చెరువులే గాకుండా, సాగుకు లాయభుగాని చెరువులను గూడా ఎవరేవరికో యివ్వకుండా, కట్టలు పోయించి, మరమ్మత్తు చేయించడం చాలా అవుసరముగా వుంది. ఈ సంగతిలోగూడ ప్రభుత్వం శ్రద్ధ తీసుకుంటే మన ఆహారము, ఆరోగ్యము, వృద్ధి బాంధగలవు.

టీకాలు

ఇది నాగరికతలో పుట్టినపీడ. మనజాతియొక్క, శక్తియుక్తులను యిది నశింపజేస్తున్నది. ఏ జన్మరు మహాశయుడు యీ టీకాలను కనిపెట్టాడో - ఆ యింగ్లండు దేశంలోనే, టీకాల నిర్బంధం పోయింది. దానివలననే వచ్చే అపకారముల నెరిగివుండి మాకు టీకాలు వదులని చెప్పేవారికి ఆ దేశములో టీకాలువేయరు. ఇక మనదేశంలోనో టీకాలు అందరికీ నిర్బంధంగా వేయదురు. మోసంచేత తప్పితే - లా ప్రకారం టీకాలు వేయించుకోకుండా తప్పించుకొనుటకు వీలులేదు. మన టీకాల నిర్బంధం ఒక్కసారే కాదు, మనపూరిలో ఎన్నిమాట్లు మసూచికం వస్తే, అన్నిమార్లు టీకాలు వేయించుకోవడం నిర్బంధమే. టి. యస్. రాజ్ గారి అనుగ్రహమువల్ల వచ్చిన లాభ మిది. ముత్తులక్ష్మి అమ్మవారి అనుగ్రహమువల్ల యింకోలాభం కూడా గల్గింది. ఆరోగ్యశాలలో తగినంత సిబ్బంది లేక, పూరుకున్నారగాని లేకపోతే ప్రతివక్కరు 10 సంవత్సరముల కొకసారి టీకాలను నిర్బంధముగా వేయించుకోవాలి. మంచికో చెడకో 'నేను నూరేండ్లు జీవిస్తే' నా జీవితములోని 10 దశలలోను నేను టీకాలు వేయించుకో వలసినదే. ఈ పీడ పోవలెను. ఇతరదేశాలలో ప్రజారోగ్యము పారిశుద్ధ్యమువలన యీ మశూచికమును లేకుండా చేశారు. ప్రజల పరమైనది గనుక మన ప్రభుత్వంకూడా టీకాల వ్యామోహాన్ని వదిలివేసి ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని, పారిశుద్ధ్యాన్ని వృద్ధిచేయవలసిందని మనం కోరుతాము. ఇందువలన ప్రజల ఆరోగ్యము వృద్ధియై ఒకమసూచికం ఏమిటి ప్రపంచంలో నుండే సర్వరోగాలనుండి వారు విముక్తి పొందుతారు. మందులు, యింజక్షనులు, ఆపరేషనులు

సామాన్యపు రసభస్మమునుండి నేటి యింద్రజాలపు పెన్సిలిన్ వరకు వక్కంటేపాట. మందులు తయారు చేసే కంపెనీలున్నాయి. వారి డబ్బు తిని ప్రచారంచేసే గొప్ప పత్రికలు వున్నాయి. ఒకమందు రావడం తోనే, పెద్ద అక్షరాలతో అందలి మహామహిమాన్వితమైన గుణగణాలను గూర్చి అత్యద్భుతముగా ప్రకటనలు చేయుదురు. రోగతురులైన అమాయకపు ప్రజ ఆ మందులను కొని వాడుతారు. ఆకంపెనీ వారికి డాక్టరుకూడా ఏజంట్. ఆ మందులు వాడిన డాక్టరుకు అమిత డిస్కంట్లు యిస్తారు. డబ్బుకు ఆశించి డాక్టరు ఆ మందులు అంతకుముందు తాము వాడకపోయినా రోగులచేత కొనిపించి వాడిస్తారు. కొంత కాలానికి ప్రజలకు తెలుస్తుంది. ఆ మందులవల్ల తాత్కాలిక లాభమేగాని, శాశ్వతమైన లాభమేమీ లేదని. ఆ మందుల వాడుకచేత కొన్ని కొత్తవ్యాధులు దాపురించాయని వారికి తెలుస్తుంది. అప్పటికే డాక్టరు కూడా బాగా తెలిసివస్తుంది. వారుకూడా పత్రికలకు వ్రాస్తారు. ఈలోగా ఆకంపెనీకి కొన్ని లక్షలు చేరుతవి. ఆ తర్వాత యింకొక కొత్తపేరుతో కొత్తమందును సృష్టిస్తారు. ఇది నిరంతరము జరుగుచుండే విషయము. ఇక మన ఆయుర్వేదమును గూర్చి - అందులో ఎన్నో నిరసాయకరమైన

ప్రక్రియలు గలవు. చరక, వాగ్భట, సుశ్రుత గ్రంథాలు చదివినపుడు, భూమి మట్టిలోనుండి త్రవ్విన నిరిందియపు లోహాలు రోగ నివారణకు వారు ప్రయోగించి యుండలేదని మనకు తెలియగలదు. ఎన్నో ప్రక్రియలు గ్రంథంలో చెప్పిన సుగుణాలను యివ్వలేకపోతున్నవి. దీనికి కారణము ద్రవ్యం లేకపోవటం నిర్దుష్టమైన సమ్మేళనం చేయకపోవటం అనుకుంటాను.

ఇక ఆపరేషనులను గూర్చి కొంచెం చెబుతాను. ప్రాచీనారుకేసులలోను 90 కేసులలో ఆపరేషను వలన రోగియొక్క అంతరంగిక స్థితి మరింతపాడగుచున్నది. పెద్దఆపరేషనుచేసిన కేసులలో హెచ్చుభాగం చచ్చిపోవడానికి, ఆరుసంవత్సరములలోపలనే జరుగుచున్నది, అని పెద్దపెద్ద డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. ఈ పరిస్థితులలో శాస్త్రాత్మకదేశంలో నుండే డాక్టర్లు కొంతమంది పెద్దపరిశోధనలు చేసి ఒక రోగికి నయమైనదా అంటే అది రోగియందుండే రోగనివారకమైన శక్తివలననే జరుగుతున్నదని వారికి యివ్వబడిన మందుల విషాన్నిగూడా, తప్పించుకుని వారు బైటపడుచున్నారని, చెప్పుచున్నారు. పెద్దపెద్ద ఆలోపతి డిగ్రీలు సంపాదించిన హెన్రీ లిండెహార్, జె. హెచ్. కెల్లాగ్, ఆర్. డి. ట్రాల్, బెనిడిక్ - లెప్స, ఎల్. మర్, లీ, మొదలగు వారు పరిశోధనలుచేసి మందుల అనర్థక్యాన్ని బాగుగా తెలిసికొని, తాముగా ప్రకృతివైద్యాన్ని చేపట్టారు.

19 శతాబ్దంచివరను 20 శతాబ్దపు ఆరంభంనందును యీపరిశోధనలు ఎక్కువగా జరిగినవి. సామాన్యంగా కనుపడే సూర్యకాంతి, గాలి, మృత్తిక, జలము, ఉపవాసము మొదలగువానితోనే, సర్వరోగాలను నయం చేయవచ్చునని వారు కనుగొన్నారు. మందువైద్యులచేతులలో నయముగాక, బాధలుపడుతుంటే అనేక మందిరోగులకు, వీరు యీనిరసాయకరమైన ప్రక్రియలతో చికిత్సలుచేసి రోగనివారణలు చేసియుండిరి.

ప్రకృతి జీవనమన నేమి ?
సర్వాత్మకుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిత్యమంగళ స్వరూపుడును అగు భగవంతుని నిరంకుశశక్తియే ప్రకృతి నిఖలలోకములయొక్క సృష్టి, స్థితి, సంహారములు ఈ ప్రకృతియొక్క కార్యములు. ప్రకృతి కృతమంతయు భగవద్బుద్ధిమయము. అది సర్వభూతములకు పరమశ్రేయః ప్రదమైనది. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును దాని గమనమును యథార్థముగా గుర్తెత్తి అజ్ఞానజనితమగు అహంకారమును వదలి ప్రకృతిని ఆనువర్తించుటయే ప్రతిజీవికిని ప్రధానకర్తవ్యము, పరమకల్యాణ ప్రదము అని ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతము.

ప్రకృతి వైద్యమన నేమి ?

ప్రకృతి ఉద్దేశించినశుద్ధి క్రియకు యెదురు తిటుగక ప్రకృతి నియమములను పాలించుటయు ప్రకృతి ఉద్దేశించినశుద్ధి క్రియకు అన్ని విధములా తోడుపడుటకే ప్రకృతి వైద్యమని పేరు.

ప్రకృతి చికిత్సాసాధనలు.

అందరకు సులభముగా అన్నియెడల లభించే గాలి, నీరు, వెలుతురు, మృత్తిక, పండ్లు, కూరలు యివే ప్రకృతి వైద్యసాధనలు. ప్రకృతి వైద్యములందువలె ఒకమేకమెదడో, పెద్దపులి యక్కతో, సాము విషమో, సాహెబమో, సావీరమో మనకు అక్కరలేదు.

ప్రకృతి వైద్యవిద్య

బహుసులభముగా నేర్చుకొనవచ్చును. ఆయిదారు సంవత్సరాల నిరంతర, పఠనపరిశోధన లక్కరలేదు.

1,2 సంవత్సరాలలో యెవరైనను సులభముగా రోగనివారణ సామర్థ్యమును సంపాదించవచ్చును.

ఉపకరణములు

ఇందుకు ఉపకరణములుగా తొట్లు, ఎనిమాలు, కంబళ్లు, దుప్పట్లు, రంగులసీసాలు, మొదలగునవి సరిపో

పును. విలువగల యంత్రములుగాని, పరదేశవస్తువులుగాని, అక్కరలేను. ఇట్టివైద్యవ్యాప్తికై మేము చిరకాలమునుండి పనిచేయుచున్నాము.

50 సంవత్సరాల ప్రకృతి ఉద్యమ చరిత్ర మన దేశమునందు జరిగిన ప్రకృతి ఉద్యమచరిత్రను శ్రీ అయ్యంగి వెంకటరమణయ్యగారు మీకు చదివి వినిపించెదరు. వారు ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తుకు రిజిస్ట్రారు. వారే మన శిబిరములను ఊహించి రూపము యిచ్చియున్నారు. వారు ఆఖిలభారత ప్రకృతి ధర్మప్రచార సంఘానికి ప్రచారక కార్యదర్శిగాను ప్రకృతి కార్యాలయబ్రహ్మకు కార్యదర్శిగాను ఉన్నారు - ఆ నివేదిక చదివినప్పుడు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తువారు యెంత పరిశోధన జరిగిందీ తమకు తెలియగలదు. నా ఉపన్యాసమును, శ్రద్ధగా విన్నందుకు కృతజ్ఞుడను. ముందు కార్యక్రమములో గూడా మీ అందరి సహకారమును వాంఛించెదను.



ప్రకృతి ఉద్యమ చరిత్ర



కడచిన 50 సంవత్సరముల సింహావలోకనము.

నెల్లూరులో 31-8-47 తేదీన జరిగిన పురావృత రాష్ట్రీయ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారక మహాసభకు ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వ్యవస్థాపకులు, ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషను ప్రచార కార్యదర్శి, ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ కార్యదర్శి, అగు

డా. అయ్యంగి వేంకట రమణయ్య యన్. డి. గారిచే సమర్పింప బడినది

భారతదేశము సహజముగనే ప్రకృతి ఉద్యమానికి పుట్టినిల్లు. మన ధర్మశాస్త్రములను చదివినప్పుడు మనకు విధింపబడిన నిత్య కర్మలన్నియు మన ఆరోగ్యవర్ధకములుగా మన్నవని తెలియగలవు.

అయితే గురువులకు చూక, ముత్యాల, వాగ్భటులు బోధించిన శ్వేతపృథ్వీములలో ప్రతిదినము మన మనలంబింపవలసిన దిన చర్యయే గాక ఋతుచర్యయును. మన ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేయునవిగానే యున్నవి. రోగము వచ్చినప్పుడు ఆవలంబించే స్నేహ, స్నేహ, కమన, భక్తి, ఉపవాసాదీకర్మలగుడా రోగాన్ని ఆజివిపెట్టక, రోగవిరూపనానికే తోడుపడును.

మతముగాడా మన ఆరోగ్యాన్నే ఉద్దేశించినది. మన దేవాలయములు, పవిత్రస్థలములు కొండలమీదను, నదీతీరములందును, సాగరసంగమముల వద్దను, ఆరణ్యముల మధ్యను ఉన్నవి. ప్రతి సంవత్సరము లక్షలాది యాత్రికు లాభుల్యతైత్రిములను గర్వింప కాలినడకను ప్రయాణముచేసి, సహజ సౌందర్యమును తిలకించుచు, ఆరోగ్యవృద్ధిములగు సూర్యకాంతి మృత్తిక, జలము, మితాహారము, ఉపవాసము, భక్తి మొదలగువానిచే తమ ఆరోగ్యమును వృద్ధిచేసుకొనుచుండిరి.

పరపరభుక్త్యును వచ్చినప్పుడు మన ఆచారములు, విశ్వాసములు అంతరించినవి. మన ఆరోగ్యము క్షీణించినది.

ఎప్పుడైతే జర్మనీ నుండి ప్రకృతి శైత్యము మనకు వివరించినదో మన దేశమునందును ప్రకృతిశైత్యము పునరుద్భవమందినది. మన దేశములోని 50 సంవత్సరాల ప్రకృతిశైత్య చరిత్ర యిచ్చుట యిచ్చుచున్నాను.

మన దేశములోని ప్రకృతి వైద్యచరిత్ర

ఇట్టి సందర్భములో మన దేశంలోగూడా ప్రకృతి శైత్యం ఏలా వృద్ధిపొందిందో చెప్పకాను.

1. డి. వి. శర్మగారు

మున్సి గ్రంథాలలో మనకు కనపడేది ప్రకృతి శైత్యమే. అది పొందిన మైనది. ఆధునాతన మైన ప్రకృతి శైత్యనిర్మాతలలో డ్రోణరాజు వెంకటాచలపతిశర్మగారు మొదటివారు. వీరు జన్మించిన 1893 వ సంవత్సరములో తెలంగాణాలో ముట్ట మొదటిసారి

మొదటి ప్రకృతి వైద్య గ్రంథము వెలువడినది. కూనేగారి 'న్యూనయన్స్ ఆఫ్ హీలింగ్' అనే పుస్తకానికి వారు ఆధారవైద్యశాస్త్రమునే పేరుతో అనుబదించినారు. హిందూదేశ భాషలలో మొదటిసారి వెలువడిన ప్రకృతి వైద్య గ్రంథ (మి.జే. విశేషద) వ్యాన్ని వెచ్చించి, కూనేగారి 'సయన్స్ ఆఫ్ ఫీషియల్ యన్స్ పెషన్' అనే పుస్తకాన్ని ముఖవైఖరి విద్యగా తెలిపినారు. తర్వాత 1900 సంవత్సరములో రోగారోగ్య విశేషం వెలువరించాడు. తర్వాత 20 ఏళ్లపాటు వారు జీవించియుండి తమ గ్రంథము చదివినవారి సంఖ్యయనులను తీరుస్తూ ఉండేవారు. అనేకమంది రోగులకు సలహాలిచ్చి వ్యాధులను నశముచేస్తూ ఉండటం నే నెరుగుదును.

2. ఆగ్ని బాలముకుందదాసుగారు

తర్వాత పేర్కొన తగినవారు దాసుగారు. వీరు మొదట ఆయుర్వేద వైద్యులుగా నుండి ఆఖరిన వైద్యశాస్త్రము చదివినవెంటనే తమ ఆధిపత్యములను మార్చుకుని తమవద్ద గలమందులన్నియు మట్టిలో కలిపి ప్రకృతి వైద్యమును చేపట్టిరి. వారికి ముఖవైఖరి విద్యలో మంచి ఆభినివేశము గలదు. మనతో కలిసి ప్రకృతి వ్యాధిత్వములలోను మహాసభలలోను పాల్గొనుచుండేవారు, బాగా వృద్ధాప్యం వచ్చేటటు అనేకమంది రోగులకు ప్రకృతి వైద్యములో సలహాలిస్తూ చేయించేడివారు.

3. గంధం వెంకటకృష్ణారావుగారు

ఇప్పటికే అనుబదించి మనతో కలిసి పనిచేయుచున్న ఆరంభములలో వీరొకరు. వీరికి త్రియవ్యాధి కల్గి చదువు ఆపవలసివచ్చినది. అప్పుడు ప్రకృతి వైద్యముతో రోగనివారణ ఒనర్చుకుని (B. A.) బి. యే. ప్యాషయి అప్పటినుండి ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము తమ జీవిత పరమావధిగా పెట్టుకొన్నారు. ఆ రోజుల్లో వారు తలచుకుంటే వారికి సులభంగా గొప్ప సర్కారు నాకరి లభించేది. కాని వారు ఆవైపుకు పోలేదు. బొంబాయిలో ఉండి 'ఆర్యుండియా నేచర్ క్యూర్ సొసైటీ' నాక దానిని స్థాపించి ప్రకృతి వైద్యాన్ని ప్రచారించేవారు. అనేకమందికి సలహాలిచ్చి వ్యాధుల నయంచేసియున్నారు. ప్రకృతి వైద్యముమీద చిన్న కరపత్రాలను ప్రచురించినారు. తర్వాత బొంబాయిలోని పార్టీనర్స్ కల తోడ్పాటుతో ప్రకృతి వైద్య రహస్యములను తెలిసికొనుటకు ఇతర దేశములకు వెళ్ళినారు. వారు జర్మనీలో నుండగా మొదటి ప్రపంచయుద్ధం జరిగినది. వారు ఎక్కెట్లో యింగ్లండు చేరుకునిరి. అచ్చటనుండి ఆమెరికావెళ్ళి అచ్చట నుండే ప్రకృతి వైద్యులను సందర్శించి సంస్థలను చూచి తిరిగివచ్చిరి. వారు చెప్పునదేమనగా అదేపు సంస్థలు భాగ్యవంతులకే యుపయోగిస్తవి. మన దేశములో ప్రాచీనసాంప్రదాయముగా మన చికిత్సాలయములను నిర్మించుకోవాలి. అందులో చాకయైన ప్రకృతి విధానాలవల్ల బీదసాదులకు అందుబాటులో నుండేటట్లు వైద్యము చేయకలెనని చెప్పుతారు. నా రితుడు బెజవాడలో నుండి ప్రకృతి వైద్యప్రచారం చేయుచున్నారు.

4. నారితెట్టి హనుమయ్యగారు

1919 సంవత్సరములో ఆగష్టు 1 తన లేదీన ప్రకృతి చికిత్స మొదటి సంచికను వెలువరించిరి. అందు ప్రకృతి వైద్యము ఇహ పరపాధనకు ఎట్లు అవుననరా తమ మొదటి సంపాదకీయమున ఈ విధముగా వెల్లడించిరి.

ప్రకృతి ప్రథమ పత్రిక, ఆగష్టు 1919.

స్వ విషయము.

"కిం భాగ్యం దేహనతా మారోగ్యమ్" (శంకరాచార్య స్వాములవారు)

శరీరము గలవారికి భాగ్యమేదికి ఆరోగ్యము.

"ధర్మార్థ కామమోక్షాణా మారోగ్యం మూల ముత్తమమ్" (చరకము)

చతుర్విధ పురుషార్థములకును బ్రధానసాధన మారోగ్యము.

"ధర్మస్థాయితనం యత్త చ్చరీరం పరిపాలయేత్. నచ దేహమ్ విహరేద్" పురుషై శ్చైద్యతే పరః." (కూర్మ పురాణము)

"మన దేహము సర్వ పుణ్య కార్యములకును స్థానము. కాబట్టి దానిని మనము చక్కగా కాపాడవలెను. శరీరము లేనియెడల మనకు సర్వోత్కృష్టమైన బ్రహ్మము తెలియబడదు."

విహితామృత సౌఖ్యముల నందగోరు ప్రతివారికి నారోగ్య మత్యంతావశ్యకము. జగత్తున గల నకల సంపదలను బడసియున్నను ఆరోగ్యము లేనివారికి దుఃఖము ప్రాప్తమగును. ధర్మార్థ కామములయందు ప్రవృత్తులగువారు కార్యదక్షతయు, జయమును గాంచ వలయుననిన వారి కారోగ్య మవసరము. మోక్షముకొనుట పాటుబడెడు భక్తులు, యోగులు, కర్మగులు, జ్ఞానులు, సభిష్టసిద్ధి కారోగ్యవంతులై యుండుట యగత్యము. బలారోగ్యములు లేకున్నచో మానవు లేపురుషార్థమును బొందజాలరు. కావున

కెల్లరకు ఆరోగ్య సంపాదము, ఆరోగ్య సంరక్షణము నవశ్యక దృవ్యములు. ఆరోగ్యమున దేహారోగ్యము మాత్రమే నని కొందరి యభిప్రాయము. అట్లుకాదు. కారీరక మానసికారోగ్యమే పూర్ణారోగ్యము. ఇహపరసుఖసాధకుల కెల్లరకు నిది యవశ్యకము యథార్థమునకు రెండు విధములగు నారోగ్యములు లేవు. దేహమనస్సులు వరుసగా నూతన నూతన దేహములు. ఒకటి యారోగ్యముగను, మరొకటి యనారోగ్యముగను సంభవించు పిలువెను. రెండును ఆరోగ్యదశయందైనను నుండును. లేక రెండును ననారోగ్య దశయందైనను నుండును. కావున కారీరక మానసికారోగ్యమే పూర్ణారోగ్యము. దీని యభివృద్ధి రోగము. అస్వాభావిక జీవనమువలన అనగా అహితమును అమితము నగు అహార విహారాదులవలన జ్వరాదులగు కారీరక రోగములును, రాగ ద్వేషములగు మానసిక రోగములును, కలుగుచున్నవని మన శాస్త్రము అన్నియు చెప్పుచున్నవి. మిథ్యావార విహరముల వలన రోగపదార్థమును, దానివలన పలువిధముల పిలువబడు రోగములును కలుగుచున్నవి. నానావిధ నామరూపములతో భాసిల్లు జగమెల్ల కొక్క పదార్థముయొక్క పరిణామమే యొకట్లు పలువిధములగు లక్షణములతో గన్పడుచు ననేక విధముల పిలువబడు వైహిక, మానసిక రోగములన్నియు నొకే రోగపదార్థముయొక్క పరిణామ మాత్రములే. అస్వాభావికసాధన లెన్ని చేసినను యథార్థజ్ఞానము లేనందున నజ్ఞానము నశింపదు. బ్రహ్మము తెలియబడదు. అటులే మిథ్యావారవిహారాదులను వర్జింపక అనర్థ దాయకములును కృత్రిమములు నగు జౌషధ, శస్త్ర వైద్యముల వలన సకలరోగములకు మూలకారణముగు రోగపదార్థము నశింపదు. ఆరోగ్యము లభింపదు. ఆరోగ్య స్వరూపము, రోగ కారణము, తన్నివారణమార్గము- వీటిని గురించిన యథార్థజ్ఞానము లేకపోవుటచేత రోగముల సంఖ్య హెచ్చుచున్నది. అనేకుల కాలమృత్యువు పొందుచున్నారు. పారమార్థిక సాధనము అన్నియు విఫలము లగుచున్నవి.

అనేక శతాబ్దములనుండి ప్రాచ్యదేశవాసులగు ఋష్యులు, పాశ్చాత్య దేశీయులగు కారీరక, మానసిక శాస్త్రవేత్తలు యథార్థ రోగవివరణమును, రోగ కారణమును, తన్నివారణోపాయములను గూర్చి పలువిధముల పరిశోధనల గావించి వారివారి యనుభవములను వెల్లడించుచుండిరి. నూతన పరిశోధనలతో, నూతన భావములతో మార్పు నభివృద్ధియు నొందుట ప్రతివిషయమును గూర్చియు సహజమే. తరతరములనుండి చేయబడుచున్న యారోగ్యమును గూర్చిన సత్యాన్వేషణము వేటి కొక విధముగా బాటకు వేరి వినుత్స భావములతో విరాజిల్లుచున్నది.

రోగ కారణమేమి? అను విషయమును గూర్చి యెరోపా, అమెరికా ఖండములలో తీవ్రమైన చర్చలు, పరిశోధనలు గావించబడు చున్నవి. నూతన చికిత్సా విధానముల కనుగుణముగా చికిత్స చేయబడుచున్నది. జౌషధవైద్యమున నసాధ్యమని తలంపబడెడు వ్యాధులన్నియును ఆ యారోగ్యసంపదములయందు దవలీలగా గుదుర్పబడుచున్నవి. గుణమును కలుగుచున్నది. రోగమునకేమి? యను విషయమును గూర్చి యెన్నియో గ్రంథములు, కరపత్రములు, పత్రికలు ప్రకటింపబడుచున్నవి. వందలకొలది యకరముల భూమి నీచికిత్సాలయములకొరకు వినియోగింపుచున్నారు. వెనుకటి వైద్య పద్ధతులవలన రోగినివారణము కాక బాధపడు రోగు అనేకు లీ యారోగ్యసంపదములలో నివసించి యారోగ్యభాగ్యము నొందుచున్నారు. అనేక వత్సరములనుండి వైద్యముచేసి గొప్ప బిరుదము లందిన యావధ వైద్యులు, శస్త్రవైద్యులు, జౌషధశాస్త్ర వైద్యము లనర్థదాయకముల, నస్వాభావికములు నని తెలిసికొని వానిని విసర్జించి ప్రాకృత చికిత్సావిధానమును ప్రచారము చేయుచున్నారు. అట్లు, ట్రాల్, క్లెగ్, హేగ్, కీల్, ఎల్మర్స్, ఫారెస్టు, ఆస్లర్, కూపర్, టీటెక్, జాన్సెక్, గ్యాసు, రామేజ్, కాక్సు, క్లాడర్ మున్నగు విఖ్యాత వైద్యులెల్లరు పై తరగతిలో జేరిన వారే. కాని మన దేశములో ననేకుల కీ సంగతియే తెలియదు. స్వాభావిక చికిత్సలలో నొకటి యగు శ్రీ లూయీ కూనేగారి జలచికిత్స కొంతకంత మన ప్రాంతములలో తలయెత్తినది గాని యాచికిత్సయొక్క ముఖ్యోద్దేశమేమియో, రోగ కారణమేమియో పథ్యమునకు చికిత్సకు గల తాంత్రికముమియో విస్మయముగా తెలిసికొనియు, తెలిసినను అచరించి చక్కగా బోధించి చూపగలిగినట్టియు చికిత్సకులు లేకపోవుటచేతను, ఎక్కడనెవరు నట్టి చికిత్సకులున్నను, చెప్పినట్లుచరింపగల రోగు అరుదగుటచేతను 'అటు చేతిగాక మద్దల ఓటిదన్నట్లు' బ్రతికినవాళ్ళు చేసిననేగాని తొట్టిస్నానము గుణమియదనియు, ఆ స్నానముచేయువార నారోగ్యముగ నుండురని విపరీత వాదములు చేయుచున్నారు.

నమ్మకముకలిగి పట్టుదలతో నాచరించువారు సయితము శ్రీ కూనే యభినవశాస్త్రమున నన్నపాన ప్రకరణములలో జెప్పినదానినే పథ్యమని యనుసరించుచు సంతకు వైన మాద్యమాట లేదని స్వాభావిక పథ్యవిషయమున నా మహనీయుడు (కూనే) నూచించిన విశాలపథ్యమును సంకుచితభావములతో నదృశ్యము చేయజూచుచున్నారు. ఈ లోపము లేమియు లేకుండ విశాలదృష్టిగలిగి యాచికిత్సల నవలంబించి, వ్యాపకము జేయువారందఱువచ్చును. గాని మిక్కిలి అరుదు. ఇతర దేశములలో రోగ కారణమును గూర్చి ఇట్లు జరుగుచున్న చర్చలు, రోగ నివారణవిషయమున నవలంబించుచున్న పద్ధతులు బాగుగ తెలిసిననేగాని మన మారోగ్య మన కేమియో తెలిసికొనకాలము. శ్రీ కూనేగారి యభినవ వైద్యశాస్త్రముకొటి తప్ప మన భాషలో స్వాభావిక చికిత్సను. గూర్చియు రోగ కారణమును గూర్చియు తెలిపెడు గ్రంథము మఱియొకటి కాన్పించదు. కరపత్రములు, పత్రికలు లేనేలేవు.

ఇంగ్లీషున పెన్నేనిగలవు ఇంకను తెలువడగలవు. కావున వాని నన్నిటిని చెరిగించి స్వాభావిక జీవనము, ప్రకృతిచికిత్స వ్యాపక మగునట్లు చేయుట మన కర్తవ్యము. విద్యాధికులు, ధనికులు వగు నాంధ్రసోదరు లెవ్వరైన నిక్కార్సమునకు బూనికొనినచో బాగుండెడిది. కాని యీ విషయముపై నట్టివా రెవ్వరినొప్పియు బ్రసరింపలేదు. ప్రచారమునందున్న యాషధ జైద్యమునందు మనవారికిగల గాఢాభిమానము, స్వాభావిక చికిత్సా విధానములను గూర్చి యొక్కటగా పరిచయము లేమియో, నూతన మార్గములు తొక్కి టలో మొదటినుండియు మన దేశమునందు ఆలవాటుగ వచ్చుచున్న ఆనాదరణహీన, కారణమై యుండును “యథార్థాశోగ్యమును గూర్చి ఇతరదేశములలో ఇంత వ్యాపకమగుచున్నను మన ప్రాంతములందొక కరపత్రమైనను లేకుండుట శోచనీయము. విద్యాధివాదివిశేషములుగల యాంధ్రసోదరు లిక్కార్సమునకు బూనికొనునట్లుగుపడమిచే నన్నింటను ననమరులమగు మేము దీనియందు మాకుగల హృదయపూర్వకమగు సభిమానము చేతను, ఇండుమూలమున తోడిమానవులకు నిజమైన సేవచేసి ఈశ్వరార్చన ననువర్తించినవార మగుదుమను విశ్వాసముచేతను, నిరుత్సాహమున కడమియక భగవంతునిపై భారమువైచి కర్తవ్యమని మొదలిడితిమి. రోగ కారణమును, స్వాభావిక జీవనమును, పండులు శస్త్రములు నుపయోగింప కూడదను ప్రకృతి చికిత్సను గూర్చిన భాషాంతరీకరణము లీ పత్రికలో ప్రకటింపబడును. ప్రాకృత జైద్యము వ్రాయు వ్యాసములు, ప్రకృతి చికిత్సనొందు రోగుల వృత్తాంతములు, స్వాభావిక జీవనము గడుపువారి చారిత్రములు గూడ నీ పత్రికలో ప్రకటింపబడును.”

అప్పటినుండి నేటికంతయు ప్రకృతి పత్రిక అవిచ్ఛిన్నముగా జరుగుచున్నది. మాంసభక్షణముచేసే విశ్వద్యుతంతు లింట్లో జన్మించిన పీరు మాంసాహారాన్ని వదలి ప్రకృతి వైద్యాన్ని చేపట్టి వందని పదార్థాలతో కూడిన ఫలాహారముతో జీవితం గడుపుతుంటూ తమకున్న స్థిరచరాస్తులను ఇతర విధముల చేర్చిన ద్రవ్యాన్ని కలిపి ఒక ధర్మసంస్థను నిర్మించిరి. వారు 1931 సం, జీవితము చాలించువాటికి 20 వేల రూపాయల అస్త్రాని మాకొసంగి పోయితి. అది యిప్పటిధర్మలో 50 వేల రూపాయల ఖరీదు చేస్తుంది.

శ్రీ హనుమయ్యగారి కోరికలు

తమ చిరత వాంఛితములుగా వారిట్లు మాకు తెలిపిరి. “నూర్యచంద్రులుండునంతదాక ప్రకృతి పత్రిక ద్వారా ఆరోగ్యవిజ్ఞానము వెదచల్లతలెను. ప్రకృతి గ్రంథములు, ప్రకృతి కరపత్రములు ప్రచురింపవలెను. తపోవనమును స్థాపింపవలెను. అందు జ్ఞానసాధకులగు, భక్తులకు ఉచితవసతులను కలిపించవలెను. యోగపరిశోధనలు చేయువారికి తగినంత సౌకర్యములు కలుగజేయవలెను. అద్వైత మతబోధకులను పిలిపించి, వారికి కావలసిన భృతి నొసంగి వారిచే నిరంతరము అద్వైతామృతము పంచిపెట్టింపవలెను. అహర్నిశములు అద్వైతబోధ జరుపవలెను.

ప్రకృతి చికిత్సామయమును, ప్రకృతి బోధనకళాశాలను స్థాపించి అందు వరుసగా ప్రకృతిజైద్యము చేసెయు, బోధించెయు ప్రకృతి ఉద్యమమును వ్యాపింప జేయవలెను.”

అని చెప్పినతరువాత తిరిగి యిట్లు చెప్పిరి. “అద్వైతబోధ”, ప్రకృతి పత్రిక, ఇండియన్ నాచురోపాత్ వీనిని మానక సాగింప వలెను. దురదృష్టవశమున శక్తిలేని యెడల ఒక పావుటావు కాగితముమీద నైన ప్రకృతి పత్రిక అని, ఇండియన్ నాచురోపాత్ అని నేనీ పత్రికలూ ఆరోగ్యవిషయములు దానిమీద అచ్చువేయించి పంచిపెట్టండి” అని వాంఛించిరి. అనగా వారికి ప్రకృతి పత్రిక, ఇండియన్ నాచురోపాత్ విషయములలో అంతగాఢమైన ఆభిలాషకలదని మనము గ్రహించవలెను.

ప్రకృతి ఆదర్శము - పాలసీ

ప్రకృతి పత్రిక పాలసీనిగూడ వారే ఒకవిధముగా నిర్దేశించిరి. అడ్డోల్ఫ్ జస్టు ప్రకృతి జీవనము (Adolf Just's 'Return to Nature') అదియే భారతీయపురుషుల జీవనవిధానము, మన ఆదర్శము. అందుకు పరంపరసాధనగా బెర్నార్డు మేక్ ఫేజిస్ గారి ఫిజికల్ కల్చర్ పాలసీయును, టెనెడిట్టు అస్టు గారి నాచురోపాత్ పత్రికలును మనకు వరపడిగ నుండదగుననిరి. 1935 సంవత్సరము జనవరి 1 వ తేదీనుండి ప్రకృతి పత్రిక క్రా. 4 నైజలో 32 పేజీలతో మంచి తెల్లకాగితముమీద పర్యాంగమరిదరముగా అచ్చువేయుచున్నాము. ఇంగ్లీషు భాషలోగాని, హిందీ మొదలైన దేశభాషలలోగాని హిందూదేశమున నింత ప్రకృతిజైద్య విజ్ఞానదాయకమైన పత్రిక యింతవఱ కెవ్వరును ప్రచురించుటలేదని చదివినవారికందరకును అనుభవైక కేద్యమైన విషయమేను.

ప్రకృతి పత్రికాభిమానులు

ప్రకృతి పత్రిక ప్రచురించే తఱకు చెల్లాచెదురుగా పడియున్న ప్రకృతి జైద్యశక్తులన్నియు ఒకచోట కేంద్రీకరింపబడిన భను మాటయు ఆతికతొక్తి కానేరదు; వేరువేరుచోట్లనుండి అంతతఱకును పనిచేయుచుండినవారు ప్రకృతి పత్రిక ద్వారా తమ

అనుభవములను వెల్లడింపసారంభించిరి. ఈ సంగతి పత్రిక 1 వ సంపుటము చదివిన యెడల మనకు గోచరింపగలదు. అట్టివారిలో నీ క్రిందివారు కన్పించుచున్నారు. 1. చెరువు రామకృష్ణరావు 1వ కరపత్రము చూ. 2 మాజీటి సత్యనారాయణ మల్లిఖార్జునరావు, 2 క. మా. 3 ఆగ్రా బాలముకుందదాసుగారు, 1919 అక్టోబరు. 4 బొల్లాప్రగడి నుండరగోపాలరావు, డి.టో. 5 దాచేపల్లి రామబ్రహ్మయ్యగారు, 1919 నవంబరు. 6 తిక్కాని నారాయణరావు నాయుడుగారు, హిందూపురము, 1999 నవంబరు. 7 చారుగుండ్ల రాజయ్యగారు, 1919 నవంబరు. 8 పొత్తూరి కృష్ణరాజయ్యగారు, 1919 డిశంబరు. 9 బొప్పన గోపాలకృష్ణయ్యగారు, 1919 డిశంబరు. 10 పిన్నరాజు వీరరాఘవరావుగారు, 1919 డిశంబరు. 11 కందుకూరి వటుక భైరవమూర్తి పంతులుగారు, 1920 జనవరి. 12. పుచ్చా శంకట్రామయ్యగారు, 1920, జనవరి. 13. పెమ్మా శేషయ్యగారు, 1920 ఫిబ్రవరి. 14 దువ్వూరి వీరభద్రయ్యగారు 1920 మార్చి. 15 పింగళి అశ్వినారాయణగారు. 1920 మార్చి. 16 యశ్. అమృరాజుగారు, 1920 మార్చి. 17. బండ్ల శంకయ్యగారు 1920 ఏప్రిల్. 18 యమ్. ఆర్యమూర్తిగారు 1920 ఏప్రిల్. 19 జి. వి. కృష్ణారావుగారు 1920 జూన్. 20 స్వాం. భావనారాయణగారు 1920 జూన్. ఇట్లు క్రమక్రమముగా ప్రకృతి పత్రికను తమను కేంద్రీకరించే సంస్థగా ఆంధ్రదేశము గురించు కొన్నిట్లు తరువాత స్థాపింపబడిన యీ క్రింది సంస్థలవలన మనము గుర్తింపగలము.

ఈ జాబితాలో చేరకయే తరువాత ప్రకృతి పత్రికలో సహకారము చేసినవారు ఇంకను ఎందరో కలరు. వారిలో 1. దుర్వాసుల పార్థసారథిశర్మగారు, 2. కీ. శే. నడింపల్లి ముబ్బరాజుగారు, 3. కీ. శే. కాశీభట్ట సీతారామయ్యగారు, 4. కీ. శే. రామరాజ యోగింద్రులు, 5. బొడ్డుపల్లి నరసింహంగారు, 6. రావుల గోపాలకృష్ణయ్యగారు, 7. నొసం రామవల్మీకి, సంజీవవర్మగారు, 8. గుడిపల్లి శేషయ్యగారు, కరువుల, 9. వి. దొండా నాహుగారు, కలికిరి. 10. సీతా రామావధూతగారు, 11. ఇజ్జతితా సార్ జమిందార్ అఫ్ డేవిడ్, 12. కొండపల్లి వీరభద్రాచార్యులుగారు అను పూర్వాశ్రమ నామముగల తత్త్వనింద స్వామి గారు, 13. బచ్చు నాగభూషణరావుగారు, 14. చదలవాడ నాగభూషణరావుగారు, 15. పువ్వాడ పేర్రాజుగారు, 16. కొర్ల పాటి వీరస్వామినాయుడుగారు, 17. సంకా వీరభద్రయ్యగారు, 18. వాడవల్లి మరహరిరావుగారు. ఇప్పటికి 38 పేర్లు మాత్రమే యిచ్చినానుగాని యింకా యెందరో ప్రకృతి పత్రికను, ప్రకృతి సంస్థను తమ స్వంత సంస్థగా భావించేవారు ఆంధ్రదేశమునందంతటను కలరు. ఇందులో మేము పేరులు చేర్చజాలనంత మాత్రమున వారు తక్కువవారిని గాని, శ్రద్ధ లేని వారనిగాని యెవరను భావించనక్కరలేదు. స్థల సంకోచము చేతనే చేర్చలేదు.

కార్యాలయ ట్రస్టుభాగము ధనదాతలు.

దీనికి నాదికెట్టి హనుమయ్యగారు ఎక్కువభాగము నేకరించిరి. వీరుగాక ఒకేతూరి రు 100 ల పై మొత్తములను ఈ దిగువ పేర్కొనినవారు ఇచ్చియుండిరి

1. సంకా ముబ్బమ్మ (ధర్మ దుర్గయ్యగారి పేరుతో) రు 2,000. 2. వాసిరెడ్డి మినయ్యగారి కుమారుడు కోటయ్యగారు, 3. చదలవాడ నాగభూషణరావుగారు, 4. అయ్యంకి శంకటరమణయ్యగారు, 5. పుచ్చా శంకట్రామయ్యగారు, 6. కేమూరి చిన్నయ్యారావుగారు, 7. శెలగలేటి దళరథరామయ్యగారు, 8. పర్యతనేని చిన కామయ్యగారు, 9 కందుకూరి వటుక భైరవ మూర్తి పంతులుగారు. వీరుగాక రు 100/- తక్కువ మొత్తములను ఎంతోమంది యిచ్చియుండిరి.

సహాయము చేసిన గ్రంథరచయితలు

వీరుగాక ఈ క్రింద పేర్కొనినవారు గ్రంథములను వ్రాసి ఉచితముగా నొసంగియుండిరి.

- | | |
|--|--|
| 1. పుచ్చా శంకట్రామయ్యగారు. | 8. చెరువు రామకృష్ణరావుగారు, |
| 2. కీ. శే. శ్రీమతి జ్ఞానాంబగారు. | రామలీలస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు. |
| 3. యం. ఆర్యమూర్తిగారు, ఉపవాస చికిత్స. | 9. రాజయోగింద్ర స్వామి |
| 4. దువ్వూరి రామకృష్ణారావుగారు, 1. అల్యూమినియం. పాత్రలు, 2. సంవాహనచికిత్స, 3. జంబీరచికిత్స. | 10. మరీదు నాగలింగయ్యగారు, భ్యానచికిత్స. |
| 5. పాలడుగు శేషచలార్యులవారు, వైదికచికిత్సాపద్ధతి. | 11. చల్లా అశ్వినారాయణాశ్రమిగారు, యోగచికిత్స. |
| 6. త్రితాపగిరి శంకటముబ్బయ్యశర్మగారు, ఉపాహనము. | 12. కోకా శంకటకృష్ణారావుగారు, శీరచికిత్స. |
| 7. తత్త్వనందస్వామివారు | 13. బుక్కశట్టణం తిరుమల వరదాచారిగారు, |
| కీ. వీరభద్రాచార్యులుగారు, జన్మచికిత్స. | పురుషులకు నా సందేశము. |
| | 14. కోట శంకటచలంగారు, నిర్విచారజీవనము. |

15. మాజీటి సత్య నారాయణ, మల్లిఖార్జునరావుగారు,
1 రక్తప్రక్షాళన చికిత్స, 2. కేశర కాసమీకరణ చికిత్స.
16. వేమూరి రామమూర్తిగారు, 1. అహార సమ్యేకనపుగోల,
2. సమరపాహారము : విరుద్ధాహారము.
17. వేమూరి శ్రీనివాసశాస్త్రిగారు, సజీవాహారము.
18. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, దీర్ఘాయువు.

19. పాలపత్తి వరసింహారావుగారు, కలరా.
20. అడుముమిల్లి వెంకటకృష్ణారావుగారు, వైద్యవిప్లవము.
21. దిగవల్లి శేషగిరిరావుగారు, రామచరక, జలచికిత్స.
22. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, ఉబ్బసము.
23. తువ్వడ పేర్జాగారు, ఆరోగ్యతత్వము.

ఓరి రచనలను పునరుంచి అమ్ముటవలన గూడ ధనము సమకూరినందున వీరందరు ట్రస్టుఫండును సమకూర్చినవారగానే భావింపవలసియున్నది.

1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు.

గ్రంథరచయితలలో నెల్ల వెక్కవ గ్రంథములను రచించిరి, అనేకోద్గ్రంథములు భాషాంతరీకరణములు.

వారు వ్రాసిన గ్రంథములు.

1. సునిశితవైద్యము, 2. పౌరధర్మభాగము, 3. నూర్యకీరణ చికిత్స, 4. వర్ణ వైద్యమంజరి-ఇవి నూర్యకీరణచికిత్సా గ్రంథములు,
5. తొట్టివైద్యము, 6. నేపీయ జలచికిత్స, 7. ఎనిమా - ఇవి జలచికిత్సకు సంబంధించినవి. 8. ఆరోగ్యాదర్శము - గాంధీగారి ఆరోగ్యశాస్త్రము, 9. ప్రకృతి గృహవైద్యము - ఇది వైద్యము నేర్పుననేవారి కొఱకు వ్రాసిన పాఠ్యపుస్తకము. 10. త్వయ,
11. శుక్లనామ, 12. చలిజ్వరము, 13. హిస్టరీయా, 14. బాలింక రోగము, 15. మధుమేహము, 16. ఉబ్బసము, 17. మల బద్ధకము. వివిధరోగముల నివాసములు చికిత్సలగుట గ్రంథము లివి. 18. రోగమేల కలుగుతుంది? నిదానశాస్త్రమునకు సంబంధించిన విమర్శగ్రంథము. 19. కామకాస్తానికి సంబంధించిన, కుభసగుసారము, 20. ప్రణయలీల. ఇవిగాక ఈ క్రింది చిన్న గ్రంథము లను గూడ వారు రచించిరి. 21. కుభసప్రసవము, 22. పురుటాలు.

2. కీ. శే. రామరాజయోగీంద్రులుగారి గ్రంథములు

1. వారి స్వీయచరిత్ర, 2. మహాయోగము, 3. మహారోగము, 4. ఆశుభవానందము, 5. జలచికిత్స మొదలగునవి.

3. కీ. శే. జ్ఞానాంబుగారి గ్రంథములు

1. వర్ణచికిత్స, 2. వర్ణవైద్యము, 3. లక్ష్యజలచికిత్స, 4. కూశే మహద్విభోధ 5. నిర్విచారభావిజీవనము, 6. పచ్చితిండివలని ప్రయోజనములు, 7. తెల్లచక్కెరవలన విషము, 8. తేనెరు విషతుల్యము, 9. బౌద్ధధర్మవైద్య మొక యూహాశాస్త్రము, 10 ఆరోగ్యము- కామేచ్ఛ 11. అహార రసాయనశాస్త్రము మొదలగునవి.

ముద్రించిన గ్రంథములు దానమొసంగుట

800 తొట్టివైద్యము పుస్తకాలు, 1000 నూర్యకీరణ చికిత్స పుస్తకాలు, 250 ఆరోగ్య ప్రభాగము ప్రతులు, 300 ఆరోగ్యాదర్శపు ప్రతులు, 250 మలబద్ధకము ప్రతులు అచ్చు చేసినవి, ప్రకృతికార్యాలను ట్రస్టునకు ఉచితముగా సమర్పించి పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ట్రస్టుఫండును వృద్ధిచేసిరి.

ప త్రి కా వి లే ఖ రు లు

గ్రంథకర్తలుగా పేర్కొనినవారగాక ఈ క్రిందివారు గూడ పత్రికకు వ్యాసములు వ్రాసి సహాయపడుచుండిరి. 1. కోట శ్రీరాములుగారు, 2. మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు, 3. కీ. శే. బొల్లప్రగడ సుందర గోపాలరావుగారు, 4. బి. దొండా సాహెబుగారు, 5. చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, 6. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు, 7. తాండవ కృష్ణగారు, 8. పాడపల్లి మురహరిరావుగారు, 9. కొండూరి నూర్యనారాయణగారు, 10. వెమ్మ శేషయ్యగారు, 11. అయ్యంకి వెంకటకృష్ణయ్యగారు, 12. యోగి రాఘవేంద్రగారు, 13. వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, 14. అక్బరల్లీసాహెబుగారు, 15. జి. నారాయణస్వామిగారు.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు

1928 వ సంవత్సరము మార్చి నెలలో ప్రకృతి కార్యాలయము ప్రజాసంబంధముగు ధర్మసంస్థగా రిజిష్టరు చేయబడినది. దానికి అప్పటిలో కీ. శే. నారిశెట్టి హనుమయ్యగారే సోల్ ట్రస్టీగా ఉండి వ్యవహరించుచుండిరి. 1934 సంవత్సరములో అదనపు

ట్రస్టు డీసుద్వారా 1. చెరువు శ్రీ మల్లిఖార్జునుడుగారు, 2. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, 3. అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు 4. సీతారామావధూతగారు, 5. కీ. శే. జ్ఞానాంబగారు. ట్రస్టీలుగా వేల్కొని తాను జీవితాంతమువఱకు హనుమయ్యగారు మేనేజింగు ట్రస్టీగా నుండిరి. వారి యనంతరము ఈ అయిదుగురు ట్రస్టీలు కార్యనిర్వహణము చేయుచుండిరి. వారిలో శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు (వెసి డెంటుగను, శ్రీ అయ్యంకి వేంకట రమణయ్యగారు కార్యధర్మిగను, నుండి వ్యవహరించు చున్నారు. చెరువు శ్రీ మల్లిఖార్జునుడుగారు 1935 సంవత్సరములో ట్రస్టులో నుండి స్వయముగా తొలగినందున వారి స్థానము శ్రీ చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారిచే నింపబడినది. ఆ తరువాత 29-6-42 తేది వఱకు వై అయిదుగురే ట్రస్టీలుగానుండి పనిచేయుచున్నారు. జ్ఞానాంబగారు మరణించినందున వారి స్థానమున శ్రీ వైదా శ్రీరామకృష్ణయ్య జమిందారుగారిని ఎన్నుకొనిరి. ఇప్పుడు 1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు వెసి డెంటు, 2 అయ్యంకి వేంకటరమణయ్యగారు కెక్కటూరి, 3. సీతారామావధూతగారు, 4, చెన్నభట్ల భానుమూర్తిగారు, 5 వైదా శ్రీరామకృష్ణయ్యగారు ట్రస్టీలుగానుండి కార్యనిర్వహణము చేయుచున్నారు.

భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారక సంఘము

1919 సంవత్సరము ఏప్రిలు నెలలో శ్రీ భారతీయ ప్రకృతి ధర్మ ప్రచారిణిసంఘము స్థాపింపబడినది. అందు నీ క్రింది విధముగా సంఘ ఉద్దేశ్యములు తీర్మానింపబడినవి.

1. సర్వాత్మనుడును, సర్వజ్ఞుడును, నిత్యమంత్ర స్వరూపుడును, అగు భగవంతుని నిరంతర శక్తియే ప్రకృతి యనబడును, నిఖిలలోకములయొక్క సృష్టి, స్థితి, సంహారములు ఈ ప్రకృతి కార్యములే. ప్రకృతికృతమంతయు భగవదుద్దిష్టమే అగుట అది సర్వభూతములకు పరమ శ్రీయశాస్తి. ప్రకృతియొక్క ధర్మమును దాని గమనమును యథార్థముగా గుర్తెరిగి యజ్ఞాన జనితముగ తన అహంకారమును గుర్తించి, విస్మరించి ప్రకృతిని అనుసరించుటయే ప్రతిజీవునకును ప్రధాన కర్తవ్యమును పరమకీర్తనమును అని ప్రకృతిజీవన సిద్ధాంతము.

2 వై సిద్ధాంతముయొక్క యాధార్థ్యమును గర్వప్రయత్నములచేత లోకమునకు బోధించి సిద్ధాంతమును వ్యాపింపజేయుట యును, సరియైన ప్రకృతి ధర్మాచరణమును తెలిపి అందువల్ల కలుగు ఉత్కృష్టఫలములను జనులకు స్వానుభవవిధిత మొనర్చుటయు భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారిణి సంఘముయొక్క ముఖ్యోద్దేశము.

చేయదగిన కార్యములు:-

1. పత్రిక, గ్రంథములు, కరపత్రములు, ఉపన్యాసముల మూలమున ప్రకృతి జీవన సిద్ధాంతమును బోధించుట, 2. ప్రకృతి సిద్ధాంతబోధక గ్రంథాలయమును స్థాపించుట, 3 ఫలారామములను, ఆరోగ్యసదనములను నెలకొల్పి కోసులకు ఆరోగ్యమును కల్గించుట, 4. కాభాసంఘములను స్థాపించుట, 5. అనాథ శరణాలయమును నెలకొల్పుట, 6. ప్రకృతి సేవకులకు ఆశ్రయ మొసంగుట.

సభ్యులు - సంఘాదర్శము ననుసరించి అన్ని కార్యములకు తోడ్పడువారును, సంఘముచే నిషేధింపబడున రసమును వరించి సంఘము ఆమోదించురీతిని జీవించువారును సంఘవిధులకు లోబడి 'అచరణశుభ్యులు' అగుటకు జరుగు.

తమ ప్రవర్తనమును మార్చుకొనలేక సంఘకాన్యకులకు తోడ్పడువారు సామాన్యసభ్యులుగా ఉండవలయు అరుదు. ఈ సభ 1920 సంవత్సరము ఏప్రిలు నెలలో జరిగినది తరువాత ఈ క్రిందివారు కార్య నిర్వాహక సభ్యులుగా నెన్నుకొనబడ్డారు.

1. కందుకూరి వటుక చైరవమూరి పంతులుగారు, వెసి డెంటు.
- 2 వారి శెట్టి హనుమయ్యగారు, వైసు(వెసి డెంటు డ్ర. ఎడిటరు.
3. ఆత్మకూరి గోవిందరావుగారు, నెక్కటూరి డ్రా. బ్రెజర్.
4. పింగళి లక్ష్మీనారాయణగారు.
5. గజేల సీతారామయ్యగారు.

ఆ సంఘము నాటినుండి 'నేటివఱకు లెజనాడ కార్యాలయముగా గలిగి వడచుచున్నది. భారతజేతమునం దంతటను కాభా సంఘములును సభ్యులును గలరు 1923 వ సంవత్సరమునుండి 1926 సంవత్సరము వఱకు ప్రకృతి పత్రికలోనే ఒక ఇంగ్లీషు సప్లిమెంటు వేస్తూ వచ్చారు. తరువాత 1926 సం. రఘు జూలై నెలలో ది ఇండియన్ నాచురోపాత్ అను పత్రిక ప్రారంభింపబడినది. అప్పుడు రెండు సంవత్సరము మాత్రమే ప్రచురింపబడినది. తరువాత 1928 సంవత్సరము జనవరి 1 వ తేదీన, ది ఇండియన్ నాచురోపాత్ పత్రిక రెండవ సంపుటము ప్రచురింపబడినది. 1927 సంవత్సరము ఏప్రిలు 1 వ తేదీన ప్రత్యేక ఏర్పాటు నలన కలకత్తాలో ప్రచురింపబడు 'నేచర్ హిల్స్' పత్రికను భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచారిణి సంఘమునకు అభిషిక్తు (దీని తరువాత 279 పేజీ చూడుడు)

“స్టోరా గోంగూరా—” అన్నా డాఅరవబ్బాయి. తెనుగ బాబ్బాయి “ఒరేయ్ సాంబాల్! గోంగూరలో ఐరన్ వుంది. నీ సాంబాల్ యేముందిరా?” అని దబ్బాయించాడు. ఈ ఆరవ - తెనుగు పోట్లాట, వర్ణాలుపాడడం మొదలు కునీ, వంటదాకా సాగింది. ఇదిల్లా వుండనియ్యండి.

ఇనుముఒక్క గోంగూరలోనేగాదు, ఆకుకూర లన్నింటిలోనూ వుంది. పచ్చటి ఆకులన్నింటిలోనూ వుంది. అనలు, ఆకులు పచ్చగా వుండడానికి కారణం (కొంతవరకు) ఈ యినుమే! ఒక్క ఆకులరంగే కాదు, నెత్తురురంగు కూడా ఇనుముమీదనే ఆధారపడివుంది. మననెత్తురు యెర్రగా వుందంటే, అందులో కావలసినంత యినుము వున్నదన్నమాట. ఇనుము నెత్తురును వృద్ధిచేస్తుంది. ఇనుము ఆకు కూరల్లోవుంది. మనకు నెత్తురు వృద్ధవాలి. అందుకని ఆకుకూరలు తినాలి.

సులభం, లాభం

తోటకూరలో కావలసినంత యినుము వుంది. ఆతరువాత, మెంతి, కొత్తిమీర, పుదీన, పొన్న గంటి, కామంచి—వీటిలోవుంది. బెత్తెను నేలవుంటే చాలు, అనువుగా చేతి కండేకూర తోటకూర. తెనుగుల దొడ్లలో, కొత్తిమీర,

మెంతిమళ్లు మామూలుగా కనిపిస్తాయి. పుదీన, పొన్నగంటి—కొంచెము తడినేలయితే చాలు, నూలివొడ్డే కానియ్యండి, పొలం గట్టకానియ్యండి, వెరిగాపెరుగుతాయి. ఈ కూరలు చాలా మంచివి, వీటిని పెంచడంసులభం, చాలా లాభం.

కాల్షియం

తోటకూరలోనూ, మెంతికూరలోనూ, యింకొక ముఖ్యమైన లోహపదార్థం వుంది. “కాల్షియమ్”—కొంతమంది పిల్లలు, కొంచెం డబ్బు తగిలినచాలు, గావునమంటారు. వాళ్లబొమికలు నొక్కిచూస్తే, మెత్తగావుంటాయి. దీనికి కారణం, బొమికలలో కాల్షియమ్ తక్కువవడం. బొమికల్లో మూడువంతులు కాల్షియమ్ వుంది. మనగుండె సరిగ్గా పనిచెయ్యడాని గ్గాడా యీ పదార్థం కావాలి. పసిపిల్లలకు యిది చాలా ముఖ్యం. పాపలకు పాలివ్వలేని బాలింతలు యీ దేశంలో పుట్టడానికి కారణం ఈ బాలింతల తల్లులు తిన్నతిండిలో కాల్షియమ్ లేకపోవడం. కాల్షియమ్ చనుబాలు ఎక్కువ చేస్తుంది. ఇది పాలల్లో సమృద్ధిగా వుంది; ఆకుకూరల్లోనూ వుంది. తోటకూర, మెంతి కూర—వీటి తరువాత, అవిశి, మునగ, ఆకుల్లో కావలసినంత

కాల్షియమ్ వుంది. ఈ చెట్లకు పోషణ విశేషము అక్కరలేదు. కొరడివెంట పెరిగే చెట్లు!!

బొమికలకు గట్టితనాన్నిచ్చే యింకో ముఖ్యమైన పదార్థం “భాస్పరము”. ముఖ్యముగా యిది దంపుడుబియ్యంవంటి ధాన్యాల్లో వుంది. ఇనుముతో బాటు, రాగి కూడ నెత్తురును వృద్ధిచేస్తుంది. ఈ లోహాలు కూడ ఆకు కూరల్లో వున్నాయి. ఇనుము, కాల్షియమ్ సమృద్ధిగా వుంటే, లెక్కిన ముఖ్యమైన లోహాలు కూడ వున్నట్లే.

భాస్పరం

ఆకుల్లోకల్లా కరివేపలో వున్నన్ని లోహాలు (మొత్తంమీద) యింకే ఆకుకూరల్లోనూ లేవు. కరివేప కారం పొడి, ఆపకాయ, మజ్జిగ, యివన్నీ మన (మామ్మలు వాడే) యివి దేశంలో వెలిశాయి. కరివేపాకు లేని తిరగమోత తెరుగుతల్లికి చేతగాదు. కాని, యీఆకులన్ని యేరి సారేసే మహాసుభావులున్నారు. కరివేపాకు తరువాత, బోను మొత్తం చూస్తే, తోటకూర, అవిశి ఆకుల్లో కూడ చాలా లోహాలున్నాయి. ఈ లోహాలన్నీ మన శరీరానికి కావాలి. ఇవన్నీ ఆకుకూరల్లో వున్నాయి. అందుకని ఆకూరలు తినాలి.

ఆకుకూరలు తినడం ఒక్కలోహాల కోసమే గాదు. “విటమిన్”కోసం గూడా తినాలి. వీటివేరు కొంచెమో, గొప్పో చదువుకున్న

వాళ్లందరూ వినే వుంటారు. దంపుడు బియ్యంలో, టామాటో పండులో, నారింజరసంలో ఇవి వున్నాయి. గాంధీగారు రాత్తుం తోపాటు, దంపుడు బియ్యాన్ని గూడా జనానికి జ్ఞాపకం చేశారు. బందరు డాక్టరు డి. శ్రీ. అహో బలరావునాయుడు గారు నారింజ కాయను ప్రచారంలోకి తెచ్చారు. వ్యవసాయ శాఖవారి పుణ్యమా అని టామాటో తెనుగుపాలాల్లో మామూలు పంటయి పోయింది. ఈ విటమిన్లు మన శరీరానికి కావాలి. లోహాలు బొమికలు, నెత్తురు, మొదలైన ధాతువులను వృద్ధిచేస్తాయి. విటమిన్లు మనకు జబ్బులు రాకుండా చేస్తాయి. ఇవి కనిపించేవి, కనిపించకుండానూ ఉండగా వుంటాయి. ఇవి ఆరురకాలు. కొన్ని పేజీని ధరించలేవు. కొన్ని నీటిలో కరిగిపోతాయి.

రెండు రకాల విటమిన్లు ఆకుకూరల్లో రెండురకాలు విటమిన్లు లున్నాయి. విటమిన్ “ఏ” మన చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. కొందరిచర్మంపగిలి వుంటుంది. నెరియలు పడ్డ రేగడి నేలలాగా వుంటుంది. కొందరు జన్మపడితేనే బాధపడు తుంటారు. వీటికి కారణం, యీ విటమిన్ లోపించటం. కొన్ని కళ్ల జబ్బులకు కూడా యిదే కారణం కరివేపలో, కొత్తిమీరలో ఈ పదార్థం విశేషంగా వుంది. తరువాత

స్థానం తోటకూరది. ఆ తరువాత బచ్చలి, పుదీన, మెంతి, మునగ — తక్కినవి.

మామూలు వేడికి విటమిన్ “ఏ” చెడిపోదు. కాని ఉష్ణనీళ్లలో ఉడుక బెట్టడం మంచిది కాదు. ఆకుకూరలు తప్పతో కలిపి వండుతారు. ఇదంత మంచిది గాదు.

ఉష్ణనీళ్లతో వుడక బెట్టినా, కొంచెం పులుపు (చింతపండ్లో, నిమ్మకాయ రసమో) తగలాలి. అంటే పులుసుకూరలు మంచివన్న మాట. సతితో వేచిన కూరల్లో విటమిన్ “ఏ” చచ్చిపోయివుంటుంది. ఆకుకూరల్లో విటమిన్ “సీ” గూడా వుంది. అది యేమాత్రం వేడి సహించదు. కూరలకంటే పచ్చళ్లు మంచివి. కొత్తిమీర, కాబేజి ఆకులు యిందుకు బాగా పనికొస్తాయి. మునగాకులో ఈ పదార్థం సమృద్ధిగా వుంది, అవిశాకలోనూ వుంది. ఆకు కూరలు ఎండనివ్వ కూడదు. నిలవ వుంచకూడదు. విటమిన్ “సీ” చచ్చిపోతుంది. అప్పటి కప్పుకు కోసిన ఆకుల్లో చాలా విశేషముగా వుంటుంది. పళ్ల చిగుళ్లు వాయడం, చీమూ, నెత్తురూ కారడం యీ జబ్బులకు కారణం విటమిన్ “సీ” లోపం ఉసిరికాయలో ఇది చాలా యెక్కువగా వుంది. ఆకులు యెంత పచ్చగా వుంటే వాటిలో అంత

యినుమూ, ‘ఏ’ విటమిన్ వుండ దన్నమాట. ఇదొక ముఖ్యలక్షణం. లోహాలకోసం, విటమిన్లకోసం ఆకుకూరలు తినాలి. ధాతువృద్ధి కోసం, ఆరోగ్యం కోసం, ఆకు కూరలు తినాలి.

పు గా కు పంటను తగ్గించుట

అఖిలభారత పుగాకు ఉత్పత్తి దారుల సంఘ కార్యదర్శి శ్రీ బాచిన సుబ్బారావుగారు క్రింది ప్రకటన చేస్తున్నారు:—
“దేశంలో తిండికొరత హెచ్చవు తున్న కొలది పుగాకు ఉత్పత్తి గూడా పెరిగిపోతున్నది. ప్రస్తుత ఆహారదుస్థితిని పశువుల మేత కరువును గమనించి ముఖ్యంగా పుగాకు మార్కెటు మందంగా ఉన్న సంగతి కూడా తెలుసుకుని ధాన్యం పంటలకు అనువైన భూములలో ఆహార పంటలనే పంపించాలని రైతులను కోరుతున్నాను.”

ఋతు విజ్ఞానం

(274 పేజీ తరువాయి)

చేసుకొని సంభోగానర్హులైనవారు (బాలురువగైరా) కూడా ఈ (సంభోగ) నియమాలను పాటించడానికి సిద్ధపడతారేమో! అందు చేత అర్హులైన వారు మాత్రమే దీన్ని అనుసరించాలని ప్రత్యేకంగా మనవి చేసుకుంటున్నాను.

ఋ తు వి జ్ఞా నం

శ్రీ లక్ష్మణ సాంబశివరావు

ప్రకృతిప్రతికాపాతకలలో ఎక్కువ మంది కేవలం ఆరోగ్యాభిలాషులు, వైద్యవృత్తిలో ఉన్నటువంటివారు కారు. అందుచేత ఈ శీరి కతో ముందుగా వారిని ఉద్దేశించే వ్రాయవలసి ఉంటుంది.

మీ మీ ఆరోగ్యాలను రక్షించు కొనుట కొరకు తీసుకోవలసిన లక్ష్యాన్ని, శ్రద్ధనూ గుర్తించి నప్పటినుండి, మీలో ఒకవిధమైన జాగ్రత్త ఏర్పడింది. తాత్కాలిక మైన అల్పసుఖాలను అభిలషించి ఇష్టం వచ్చినట్లు గుడ్డితనంగా జీవితం గడిపేదానికంటే, బుద్ధి పూర్వకంగా చేసే తెలివితక్కువ మఱొకటి ఉండదని గ్రహించి ఉంటారు. సాధనకొరకు కొంత కష్టాన్ని అనుభవించినప్పటికీ స్థిర మైన సుఖజీవితం గడుపుదామనే ఉత్కృష్టమైన సుఖసిద్ధాంతం మీలో ఎరంగా నిలిచిపోయింది. రోగాలతో ఆవరింపబడిన తరువాత అనేక విధాలుగా కష్టనష్టాలను పొందేదానికంటే, ఆరోగ్యానికి ఎంతమాత్రం భంగంకలుగకుండా, రోగాలు రాకుండా తగిన నిరోధ ప్రయత్నం చేసుకొనుట ముఖ్య కర్తవ్యమనే ప్రబలమైనవిషయం మీలో దృఢంగా పాతుకు పోయింది.

ప్రతిదినంచేసే నిత్యకృత్యాలలో వ్యత్యాసం లేకుండా ఒకే ఒక విధంగా ప్రవర్తిస్తున్న వ్యాధులు కలిగి, మీరు బాధపడుతూ ఉండ వచ్చు. మీలో అవీవఱుకన్న శ్రద్ధాదులు నశి. చకుండా అలాగే ఉన్నట్లయితే “ఈ వ్యాధులు ఇంకా ఎందుకు కలుగుతున్నాయి?” అనే జిజ్ఞాస కలుగుతుంది. కాస్త పరిశీలనా దృష్టితో పరిశీలిస్తే, ఇందుకు ఋతుభేదం ఒక ముఖ్య కారణమని తెలుస్తుంది.

ఋ తు భే దం

కాలస్వభావంవల్ల ప్రకృతి రంగం ఎప్పుడూ ఒకేతీరుగా ఉండదు. ఒక కాలంలో విస్తారమైన చలి ఉంటే, ఇంకో కాలంలో తీక్షణమైన ఎండలుంటాయి. దీనివల్ల ప్రకృతి యొక్క శీతోష్ణ పరిస్థితుల్లో ఒక కాలానికి మరొక కాలానికి విశేష వ్యత్యాసం కలుగుతుంది. ఇదేప్రకారంగా ఒకప్పుడు నవనవ లాడుతూ చక్కగా చిగిర్చి పువ్వు లనుపూసిన చెట్లే, మరొకప్పుడు వండి, ఆకులను రాల్చి ఎండి పోతాయి. ఈ వ్యత్యాసానికి కారణం ఋతుధర్మమని వ్యవహరింప బడుతుంది. ఈ ధర్మ మే మనుష్యుల్లోకూడా అనుకరించింది. ప్రకృతిలోని శీతోష్ణ వాయువులను వరుసగా వివరిస్తారు.

కలిగేమార్పులే మానవుల్లో అంత రూఢతమై యుండే వాతాదు లందు కలుగుతాయి.

అందుచేత ఋతుధర్మ ప్రకారం మార్పు కాబడే వాతాదులకు సమానత్వాన్ని కలిగించి, ప్రకృతి సహజంగా కలిగే చలి మొదలైన బాధలను జయించడంకోసం తగిన ఏర్పాట్లు చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఈవిధానాలు మన ఆయుర్వేద శాస్త్రమందు విపులంగా చెప్ప బడిఉన్నాయి.

ముందుజాగ్రత్త

సుఖాన్ని అభిలషించే ప్రతిమాన వ్రుడూ కలుగ బోయేపరిస్థితులను ముందుగానే గమనించి, తగిన జాగ్రత్త తీసికోవలసి ఉంటుంది. వర్షాలు సమీపిస్తున్నాయనగానే గమనించి ఇంటికప్పులకు రంధ్రాలు వగైరా ఏమైనా ఉంటే ముందు గానే పరిచూచుకుంటేనే గాని, వర్షాకాలంలో గృహ సాఖ్యం ఉండదు. అందుచేత ఆయా ఋతు వులలో కలుగబోయే వ్యాధులను నిరోధించడంకోసం కొన్ని ఆరోగ్య నియమాలను అనుసరించ వలసి ఉంటుంది

ఋ తు వి భా గం

ప్రతీసంవత్సరం ఋతువిభాగంచే ఆరు అవయవాలు కలదిగా ఉంటుంది. అవి క్రిమంగా వసంత, గ్రీష్మ, వర్ష, శరత్, హేమంత, శిశిర ఋతువులు. ఆయా ఋతువుల యొక్క స్వరూపాలను, నియమా లను వరుసగా వివరిస్తారు.

వసంత ఋతుచర్య
ఈ ఋతువులోనే సంవత్సరాలు
ప్రారంభమౌతాయి. అనగా చైత్ర
మాసం యొక్క ప్రారంభమే
ఈ ఋతువుకూ ప్రారంభం.
వైశాఖ మాసానికి ఇది అంత
మాతుంది. (సుమారుగా ఏప్రి
యల్, మే నెలలు) ఇది ఉత్తరా
యణ ఆదానకాలంలో వస్తుంది.
ఈ రోజులో సూర్యుడు ఉత్త
రపు దిక్కుగా సంచరిస్తాడు. చెట్లు
చక్కగా చిగిర్చి పువ్వులను
పూస్తాయి.
భుజించవలసిన ఆహారాలు ఏమి
టంటే?—వేడిగా, ఆర్చునవిగా,
చురుకుగా, తేలికగా, జీర్ణమయ్యే
విగా ఉండే పాతబియ్యం; గోధు
మలు; పెసలు; బార్లీ; వాకుడు;
ములక; పొట్ల; వంగ; మామిడి;
మజ్జిగ మొదలైనవాటను ఆహా
రంగా తీసుకోవచ్చును. క్రొత్త
బియ్యంతో తయారైన పదార్థా
లను తినగూడదు. చేదు, కారం
వగరు ఈ మూడు రుచులుగల
పదార్థాలను భుజించవచ్చును.
గురువుగాను, శీతలంగాను ఉండే
పదార్థాలను ఆమ్ల, మధుర రసా
లను విసర్జించాలి. లోయలయందలి
నీటినిగాని, నదులకు సంబంధించిన
నీటినిగాని త్రాగడం మంచిది.
ఈ ఋతువులో దేహబలం మధ్య
మంగా ఉంటుంది. అందుచేత
వ్యాయామమూ, సంభోగమూ
మధ్యమంగానే చెయ్యాలి.

దక్షిణపు గాలి వీచేటటువంటిది,
వెలుతురు గలదీ ఐన గృహము
నందు నివసించడం, మనోహరంగా
ఉండే ఉద్యాన వనాల్లో
సంచారం చెయ్యడం, శరీరాన్ని
మర్దించు కొనడం యుక్తమైన
విహారాలు.

లోకాచారం:— ఈ ఋతువు
యొక్క మొదటిరోజునే ఉగాది
పండుగ వస్తుంది. దీనినే సంవత్స
రాది అనీ, ఆరోగ్యవృత్తారంభక
దినమనీ అంటారు. ఋతుహితా
లైన తిక్త, కటు, కషాయాలచే
యుక్తములైన మామిడి పిండెలు,
వేపపూవు మున్నగువానిచే చేయ
బడిన పచ్చడిని ఆనాటినుండి
నేవిస్తారు.

గ్రీష్మ ఋతుచర్య
జ్యేష్ఠం, ఆషాఢం (జూన్, జూలై)
ఈ రెండు మాసాలు గ్రీష్మ
ఋతువు. ఇది ఉత్తరాయణ ఆదాన
కాలంలోనే వస్తుంది. ఈ ఋతు
వులో అతిశీత్యమైన ఎండలుండటం
వలన, దేహబలం హరింపబడు
తూ శ్లేష్మం మయిస్తూ ఉంటుంది.
అందుచేత శ్లేష్మకరాలు, బల
కరాలు, మధురాలు, లఘువులు,
స్నిగ్ధాలు, ఐన ఎరడావ బియ్యం,
పరిపేలాలు, చొళ్లు, కొత్తిమిరి,
బచ్చలి, దోస, గేదెసాలు, మజ్జిగ,
మామిడిపండ్లు తినదగినవిహారాలు.
నూతియందలి నీటినిగాని, బోరింగు
నీటినిగాని త్రాగడం మంచిది.
ఈ ఋతువులో మధ్యపానం నిషిద్ధం

మైనది. మానడానికి వీలులేని
అభ్యాసకలూ, వాతశ్లేష్మ ప్రకృ
తులు కలవారూ విశేషంగా నీళ్లు
కలిపి, తాగడంజేయడం యుక్తం.
వసంత ఋతువుకంటే ఈ ఋతువు
లో దేహబలం మరి అల్పంగా
ఉంటుంది. కనుక, వ్యాయామం,
సంభోగం అల్పంగానే చెయ్యాలి.
కొత్తగా ప్రారంభించ దలచే
వారు విరమించడం శ్రేష్ఠం.
చల్లదనం కలిగియున్న ఇండ్లయందే
నివాసమేర్పరచుకొనడం, పగలు
నిద్రించడం, రాత్రిలందు ఆరు
బయట పడుండడం యుక్తమైన
విహారాలు.

లోకాచారం:— ఈ ఋతువులో
గృహస్థులు తలుచు బంధువులను,
స్నేహితులను తమ తమ ఇండ్లకు
ఆహ్వానించి వడపప్పు, మామిడి
పండ్లు మొదలైన ఋతుహిత
ఆహారాలను పంచి పెడతారు.
చల్లని మంచిగంధం పూస్తారు.
బెల్లపుపానకం త్రాగిస్తారు.

వర్ష ఋతుచర్య
శ్రావణం, భాద్రపదం (ఆగష్టు,
సెప్టెంబరు) ఈ రెండు మాసాలూ
వర్షఋతువు. ఇది ఉత్తరాయణ
విసర్గకాలంలో వస్తుంది. వర్షాలు
మిక్కుటంగా కురుస్తాయి. ఈ
ఋతువు చాలా చెడ్డది. వృత్తి
లోని వాత, పిత్త, శ్లేష్మాలు
మూడూ మూషింపబడి—మను
ష్యుల శరీరాల్లో వైషమ్యాన్ని
కలుగజేస్తాయి. ఎట్లాగంటే—

ఆ కాశం మేఘాలచే ఆవరింపబడి యుండగా బలకణాలతో గూడిన గాలి శీతలంగా వీస్తుంది. ఈ యీదురుగాలివల్ల వాతమూ—కాల స్వభావంవల్ల ఉదకం ఆమ్లత్వాన్ని పొందడంచేత, భూమి యందలి ఉష్ణం పూర్తిగా శమించక పోవడంచేత వైత్యమూ—సాలీడు మొదలైన క్రిమి కీటకాలు వదలిన మలమూత్రాదులు గల వర్షోదకాన్ని త్రాగడంవల్ల, జఠరాగ్ని మాంద్యంగా ఉండడంవల్ల శ్లేష్మమూ—దూషిస్తాయి. అందుచేత ఈ ఋతువునందు ఆహారవిహారాల విషయంలో మిగుల జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. జఠరాగ్నిని ముఖ్యంగా కాపాడుకుంటూ దీపనశక్తి నిచ్చునట్టి వస్తువులనుమాత్రమే తినాలి. ఏవేవి అంటే—వేడివేడిగా, ఎండినవిగా, అగ్ని దీపకములుగా ఉండే—సాల బియ్యం, పెసలు, వరుగులు, అత్తపూలు, వడియాలు, వేపుడు కూరలు, చింతచిగురు, నిమ్మ, నారింజ, తేనె, మిగడ, పెరుగు మున్నగునవీ—తీసి, పులుపు, ఉప్పు సేవించదగిన రుచులు. నూతి నీటినే త్రాగడం మంచిది.

ఈ ఋతువునందుకూడా దేహ బలం అల్పంగా ఉంటుంది. కాబట్టి, వ్యాయామం, సంభోగం అల్పంగానే చెయ్యాలి.

పావుకోళ్లను తోడుగుకొని సంచరించడం, మేడలపై నివాసం

చేయడం, సాంబాణిధూపం వేసుకోడం ఈ ఋతువులో యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:—వరోజున సూర్యుడు కనుపించకుండా, ఆ కాశం మేఘాలతో కప్పబడి యుంటుందో ఆరోజునకు “దుర్దినం” అనే పేరు ఉంది. ఈ ఋతువులో సూర్యనమస్కారాలు చేసేవారు ఇల్లాంటి దుర్దినపురోజుల్లో భోజనం చెయ్యకుండా ఉండటం ఆచారంగా ఉంది.

శరదృతు చర్య

ఆశ్వయుజం, కార్తీకం (అక్టోబరు, నవంబరు) ఈ రెండు మాసాలూ శరదృతువు. ఇది దక్షిణాయన విసర్గ కాలంలో వస్తుంది. జఠరాగ్ని మందగించి ఉంటుంది.

ఈ ఋతువులో తీసి, చేదు, వగరు గల రసాలను సేవించాలి. సర్వజలాలను త్రాగవచ్చు. ఆగ్న్యనవిగా, శీతలంగా, తేలికగా జీర్ణమయ్యేవదార్థాలూ; కాలిధాన్యం, పెసలు, ఉసిరిక కాయలు, పొట్ల, కాకర, మున్నగునవి యుక్తమైన ఆహారాలు.

దేహబలం మధ్యమంగా ఉండడంవల్ల వ్యాయామం, సంభోగం మధ్యమంగానే చెయ్యాలి.

నీటిలో ఈడుట, మేడలపై నివసించుట, చందనాదులను పూసుకొనుట యుక్తమైన విహారాలు.

లోకాచారం:—యమ దంష్ట్రాకాలమనీ, కార్తీకమాసమనీ ఈ ఋతువులో తరుచు ఉపోష్యాలు

చేస్తూ ఉంటారు.

హేమంత ఋతుచర్య

మార్గశిరం, పుష్యం (డిసెంబరు, జనవరులు) ఈ రెండు మాసాలూ హేమంతఋతువు ఇది దక్షిణాయన విసర్గ కాలంలోనే వస్తుంది. దక్షిణపుగాలి వీస్తుంది. ఋతువంతా బలకరంగానూ, శీతకరంగానూ ఉంటుంది.

ఆహారాన్ని పచింపజేసే జఠరాగ్ని ఈ ఋతువులో మిక్కిలి వృద్ధిగా ఉంటుంది ఎందుచేతనంటే—అగ్ని ప్రభ రోమకూపాలగుండా బైటకు పోకుండా స్తోమార్గాలు అడ్డగింపబడి ఉంటాయి. అందుచేత అగ్నిప్రభ లోలోపలే వృద్ధి రిల్లుతూ ఉంటుంది. కాబట్టి, బలకరాహారం ముఖ్యవసరం. ఆహారం అల్పమైతే, జఠరాగ్ని, మిక్కిలి తీక్షణత్వాన్ని పొంది, క్రమంగా రసరక్తాది ధాతువులనే పచనం చెయ్యడం ప్రారంభించి ఆశిరుకు శరీరాన్నే కృశింపజేస్తుంది.

శిశిర ఋతు చర్య

మాఘం, ఫాల్గుణం (ఫిబ్రవరి, మార్చి) ఈ రెండుమాసాలు శిశిర ఋతువు. ఇది ఉత్తరాయణ ఆదానకాలంలో వస్తుంది.

ఈ ఋతువులో మనఃస్థులబలం క్రమంగా తీణిస్తుంది. వగలు ఎండలూ, రాత్రిళ్లు గాలి ఉండడంవల్ల శరీరంలోని శ్లేష్మమూ, స్నిగ్ధమూ ఆరిపోతాయి. శీతల స్వభావం క్రమంగా తగ్గి ఉష్ణత్వం

హెచ్చుతుంది.

ఆహారాదులు స్వయంగా హేమంత ఋతువునందువలనే ఆచరించాలి. నీటి విషయంలో మాత్రం నూతియందలి నీటినిగాని, చెరువు నందలి నీటినిగాని త్రాగడం మంచిది.

ఋతుసంధి

ఇప్పటికీ ఆరు ఋతువులలోని ఆరోగ్య నియమాలు చెప్పబడ్డాయి. ఋతుసంధిని గుఱించి కొంత తెలుపకపోతే ఏటిని ఆచరించేవారిని కాస్త ఖంగారుపాలు చేసినవాడ నాతాను.

అజీర్ణరోగులైనప్పటికీ ఈ ఋతువులో అనేకసార్లు ఆహారం తీసుకోవచ్చును. తీసి, పులుపు, ఉప్పు ఈ మూడురుచులూ తినదగినవి. చమురుతో కూడినవి, కొంచెం ఉష్ణంగాఉండేవిఅగుకొత్తబియ్యం, గోధుములు, గంటెలు, జొన్నలు, కందులు, మినుములు, సెనగలు, బొబ్బర్లు, అనుములు, నువ్వులు, చిక్కుడుకాయలు, గుమ్మడికాయ, పెరుగు, నెయ్యి మొదలగువాల్లను ఆహారంగా తీసుకోవచ్చును.

ఈ ఋతువునందు రాత్రికాలం దీర్ఘంగా ఉంటుంది. తెల్లవారే సరికల్లా మిక్కుటమైన ఆకలి వస్తుంది. అందుచేత కాలకృత్యాలను తీర్చుకున్న అనంతరం తెల్లవారుఝామునే భుజించవచ్చును. జలరాగ్ని తీక్షణమైనదవడంవల్ల విధిగా భుజించాలి కూడా.

నర్వజలాలను త్రాగవచ్చును. అందు చెరువు నీరు శ్రేష్ఠమైంది. శౌచీదులకు వేడినీటినే వాడాలి. ఈ ఋతువులో దేహబలం సంపూర్ణంగా ఉంటుంది. అందుచేత వ్యాయామం, పూర్ణంగా చెయ్యవచ్చును. కొత్తగా ప్రారంభింపదలచే వారికి ఇది మోగ్యమై ఋతువు వెచ్చదనాన్ని కలిగియున్న ఇండ్లయందే నివాస మేర్పరచుకొనడం, శరీరమర్దనం, వాతహరమైన తెలాలతో అభ్యంగస్నానం, తెలాలతో చెవులను పూరించడం, పాదాలకు మర్దనం, ఉన్నివస్త్రాలనే ధరించడం, మల్లయుద్ధం చెయ్యడం, ఇంటియందు కుంపటి, నగిడిలను ఉంచడం యుక్తమైన విహారాలలో కాచారం:- సంకాంతివండుగ ఈ ఋతువులోనే వస్తుంది. ఈ రోజుల్లో చక్కెర పొంగలి, చిట్టి గారెలు, కీరాన్నం, ఆవడలు, పాలముంజెం మొదలైన వంటకాలను తెల్లవారుఝామునే భుజించే ఆచారంఉంది.

ఋతుసంధి 14 రోజులు. (వృత్తి ఋతువుయొక్క అంత్యంలో ఏడు రోజులూ, తరువాత ఋతువు యొక్క ప్రారంభంలో ఏడు రోజులూ) ఈ రోజులను జరుగుతున్న ఋతువులోని నియమాలను క్రమంగా వడలుతూ, ముందు ఋతువులోని నియమాలను అనుసరించడానికి ఉపయోగించుకోవాలి.

మఱికొన్ని విషయాలు

బలవత్తరనం: ఒక్కొక్క ఋతువునందు ఒక్కొక్కరసం బలవత్తరంగా ఉంటుంది. ఎట్లాగంటే - వసంతమందు వగరు, గ్రీష్మమందు శారం, వర్షమందు పులుపు, శరత్తునందు ఉప్పునూ, హేమంతమందు తీసి, శిశిరమందు చేదు, బలవత్తరాలుగా ఉంటాయి. కనుక, ఆయా ఋతువుల్లో ఆయా రసాలు గల పదార్థాలను సేవించేటప్పుడు మితంగా కీ భుజించవలసి ఉంటుంది.

ఇంకా ఆహార పదార్థాల విషయంలో ఋతుసహజ కారణంగా ఫలించే పండ్లూ, కూరలు మొదలైనవి, ఆయా ఋతువులందు హితకరంగా ఆరోగ్యప్రదంగా ఉంటాయి.

ముగింపు మాట

హితాహిత విచక్షణాదృష్టితో వై నియమాలను ఆచరించేటట్లయితే, చాలవఱకు ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకోవచ్చు.

ఒక ముఖ్యవిషయం - ఈ వ్యాసంలో ఋతువులనుబట్టి ఇతర నియమాలతోబాటు సంభోగ నియమాలను కూడా నూచించాను. ఆయా ఋతువుల్లో మధ్యమంగా చేయవచ్చుననీ, అల్పంగా చెయ్యవచ్చుననీ, పూర్ణంగా చెయ్యవచ్చుననీ ప్రాసియున్నాను. దీనివల్ల ముఖ్యంగా ఒక చిక్కు వచ్చేటట్లు అనిపిస్తుంది. ఏమిటంటే - దీన్ని ఆధారంగా

(270 పేజీ చివర చూడు)

మద్యపాన మత్తుపదార్థ సేవవలని

య పా య ము లు

★ భ మి డి పో టి సూ ర్య నా రా య ణ ★

బౌద్ధ మత ప్రబలత

“వత్సా, ప్రపంచమున మద్య పానము పానీయ మొందు గలదు. అది పరిమళ యుక్తమయి, రుచి గలిగి, మధురమయి, జిహ్వకు హితవుగ నుండును. నారదా! ఆయాసనము తపస్సులకు విష మని జ్ఞానులందురు.” జాతకము. క్రీస్తు శకమునకు మున్నూరవ శతాబ్దమున హిందూమత సూక్తు సిద్ధి యివ్వడున్న కంటే ముఖ్యముగ భేదము కలిగియున్నది. రాజు, తత్సభికులు మొదలు కాపులు, బహిష్కృతులు పర్యంతము, మిగుల వినయ భయ భక్తులతో వారియెదుట నమస్కరించి నిలుచు నంతటి యాధిక్యమున బ్రాహ్మణాధికార మత్తున్నతముగ నభివృద్ధిగాంచెను. అను దినాచరణమున నున్న నిత్య కర్మలు బ్రాహ్మణుల సలహాతో మాత్రమే జరుగుచుండును. రాజకీయ వ్యవహారములలో పూర్ణాధికారమును చెల్లించుటకు గాక యార్యనివాసముగల హిందూ భూమియందలి మతకర్మల నెరవేర్చుటలో నీకాలమున వారు చిక్కయి విలువతో గూడిన

కర్మల వృద్ధిజేసి ప్రజల సాంఘికేకాంత జీవనములపై నధికారము వహించి యున్నారు. ఇది మంత్ర యుగముగ నున్నది. మంత్రము యుద్ధములలో జయాపజయములు సమకూర్చు శక్తి గలది. రాజ్యాంగ విజయమును తీడియ శత్రు వినాశనమును కలిగించును. సభా పూజ్యత గాంచుటకును, ప్రతిపక్ష వాదముల వాగ్బంధము గావించుటకును, జాలియున్నది. అది స్వయముగ గాని, యకాపధ ప్రక్రియతో సంబంధించిగాని, దగ్గురు పోగొట్టుట, శిరోజములు మొలపించుట మొదలగు కార్యములును కూడ జేయటకు సమర్థమయినది. వేయేల, మంత్రములతో విశ్వ మంతయు నిమిడియున్నది. జీవ యాత్రయందన్ని కార్యములును మంత్ర వశములయి యున్నవి. యజ్ఞమయొక్క యపూర్వ దివ్య శక్తి, బ్రాహ్మణాధిక్యతకు సహకారిగ నుండెను. అనేక శతాబ్దములలో మిగుల క్లిష్టమును వ్యయ యుక్తమును వగు తంత్ర విధాన ముత్పన్నమయినది. అవిధాన మొక్క కళవలె నభివృద్ధిచెందెను. మంత్రోచ్ఛారణ మాత్రమే

యజ్ఞాచరణ కారణ మయ్యెను. నిత్య నైమిత్తిక కర్మాచరణము లన్నిటికిని మంత్రమే యవసర మయ్యెను. పరిపాలకులును, గృహస్థులును, గృహములయందు నిత్యాగ్ని హోత్రబలిపదానములు చేయుట విధిగ నేర్పడెను. రాజుల యాగక్రియా కలాపములయందు వేనవేలు బ్రాహ్మణులు నియమితులయి తన్నిర్వహణమునకై తమ సర్వైశ్వర్యముల వెచ్చింపఁబడెను. సామాన్య గృహమేధితన నిత్యకర్మల నిర్వర్తించుటకు బ్రాహ్మణ సహాయమును త్యజించును, కాని బ్రాహ్మణ సహాయ మసంఖ్యాకములగు సమయములలో ననివార్యముగ నుండెను, యజ్ఞోపవీత ధారణ, చౌలము, అన్నపాశనము, నామకరణము, ప్రతిమాస జాతకర్మ, వివాహము, అవరకర్మ, గర్భాధానము, మొదలగు కర్మలనేకములు గలవు. ఈ సంస్కారము లన్నిటియందును విచక్షణ లేని జంతువధయును, మత్తుగలిగించు సోమలతా రస పానము విశేషావసరముగ నుండెను.

ఇప్పుడు స్థిరనిర్మాణములుగ నేర్పడి యుండిన యీ దురభ్యాసముల బుద్ధదేవుడు యుక్తముగ నిషేధించెను. అతడు తన యున్నత పదవియు, బంధుజాలమును వర్జించి ప్రపంచము యెడ విముఖుడయి వింధ్య సమీపారణ్యవాసీయయి, సంసార దుఃఖదూరుడయి, యిది వఱ కేమనుజుడుగాని, యీ శరీ

రముతో పొందని పరమశాంతిని పొంద యత్నించెను. కాని యాతడ పేక్షించిన పరమశాంతి యొక్కను లభించకుండెను. ఏలయన అతనివి క్రమముగ బోధపడినట్లు ఈ పరిపూర్ణ శాంతి వినయము గను, నిష్కామ్యముగను, మానవ సేవ యొనర్చుటకు నిజ జీవితమును ధారపోసియుండిన యెడల లభించును. తత్సన్నచేతను, కాయ కేశమువలనను నుపవాసాది కము వలనను, బాధచెందుట వలనను, నిష్కలనను, పుణ్యపర్వతముల దొంతుల సంక్రమించినను నాశాంతి లభించకుండెను. కొన్ని సువత్సరము లిట్టి కఠిన జీవితమును గడిపిన పిదప, తుదకెల్లయు నను తన మనఃభేద కారణముయిన దోషముల కది దివ్యోపధము కా లేదు. తనచేత మూగిన యనుచరుల చీకాకునకును, విన్మయ, విరక్తులకును కారణమగు నట్లు బుద్బుదప్రాయమగు సంసార త్యాగ మొనర్చి తిరుగ గారస్వమున జేరెను. అప్పుడే యాయన, గయలో, బోధపటము క్రింద దివ్యజ్ఞానమును పొంది మానవ సేవయందు వినియోగ పరచిన జీవనమువలన గాని నిర్వాణము లేక పరమశాంతి లభించనేరదని తెలిసికొనినను. ఈ సేవాసాధనము ఘనమగు (N. B. ఆప్తవిధమార్గము (1) సద్భావమునగా మోహరహిత భావనలు, (2) సత్కామములనగా బుద్ధిబల కర్మమగు నున్నతాదర్శ

ములు, (3) సత్ప్రసంగమునగా నిష్కపట దయాసహిత యథార్థవాదము, (4) సత్ప్రకర్తవ్యమనగా శాంతియుతా వ్యాజ నిర్మలత్వకర్తవ్యము, (5) సజ్జీవ మనగా హింసారహిత యోగ్యజీవనము, (6) సత్ప్రయత్నమనగా నిద్రయ నిగ్రహము - ఆత్మబోధసాధ్యమములు, (7) సదంతఃకరణమనగా చురుకై జాగరూక మగు మనస్సు (8) సత్కానందమనగా భగవద్యానానందము) అప్రవిధ మార్గమని యతఁడు గ్రహించెను. ఈ విధముగ నా సమస్యను తెలిసికొని, బుద్ధుఁడు హిందూ మతమందలిదోషముల తొలగింప దాడివెడలెను. హిందూమత ధర్మవిధాన క్లిష్టత వలన పరాత్పరారాధన విధికూడఁ బ్రజలకు దుర్గావ్యముగ నుండెను. అప్పుడు హిందూ మతమందు, త్రాగుడును, జంతువధయును, సంగీకరింపబడి యుండెను. అది మిగుల దోషభరితముగ నుండెను. పౌద్ధమతము ముఖ్యముగ నొక సంఘ విప్లవముగ నుండెను. అది క్రొత్త మతమును బోధించలేదు. అది నవీన సిద్ధాంత స్థాపనము చేయలేదు. అది మనుజుల మూఢ విశ్వాసము ననుసరించి యుండ లేదు. భావి జన్మములలో స్వర సుఖానుభవముల పురికొల్పుచుండలేదు. ఇందుకు మూరుగనే, మనుజుఁడెన్నఁడు బోధింపని పరమ సత్యమును బోధించి, యందుకు తార్కాణముగ తన బోధనలు తా నే యాచరణములోనికి తెచ్చెను. ఆతఁడార్యవర్తమందలి సర్వ జీవుల పవిత్రము చేసెను.

నేటికిని అతని నిరాడంబరమును, శ్రద్ధయు మనలగూడ వశ పరచు కొనుచున్నది. నేడు మాంసాశనము హిందువుల కనవ్యమగుట పౌద్ధబోధనావిశేషమే యని మనము గ్రహించవలెను. మఱియు ప్రకృతమున త్రాగుడు గూడ నసహ్యమగుటకు బుద్ధ భగవానుని పవిత్రబోధలే కారణ భూతములుగ నున్నవని తెలియ నగును. ఇంతియగాక బుద్ధుఁడు మద్యపానము నెంత తీవ్రముగ ఖండించెనోయది యాయన గ్రంథములనుండి ప్రమాణములు చూపనగును. తాను స్థాపించిన పరివాచక బృందమునకు పూర్ణముగ మద్యపాన నిషేధమును విధించుటయే గాక *పౌద్ధజ్ఞాన పంచకమున నిది యొకటిగ నున్నది. (N. B. పౌద్ధజ్ఞాన పంచకము:— 1 జీవ జంతువును దేనినిఁ జంపరాదు 2 దత్తము గానిదానిని హరింపరాదు 3 శరీర వాంఛలకై దుష్కార్యచరణము గావింపరాదు. 4. అబద్ధమాడరాదు. 5. ఉన్మాద జనకమగు మద్యపానము చేయరాదు). ఆప్తవిధమార్గము ననుసరించు నెడల మద్యపానమును సంపూర్ణ కర్జించుట రాత్రి పగటిని జంబడించునట్లు తటస్థించెను. పౌద్ధ వాఙ్మయము నందు త్రాగుడును విసరించుటవలని ప్రాముఖ్యమును, ప్రయోజనములను వర్ణించు త్రాగుడువలనన ప్రముఖు నిరసించుచెక్కులుదాదాహరణలు

గలవు. కుట దంత సత్రముందు కుటదంతాడను బ్రాహ్మణుడు వివిధయజ్ఞముల ప్రయోజనమును గూర్చి బుద్ధుని ప్రశ్నించెను. అందువయిని బుద్ధ మహాశయుఁ డాతని కిట్లువదేశించెను,

“యూత్రికుల కన్న సత్రముల నిలుపుట ముఖ్య యజ్ఞము; దానికి మించినది యాచకులకు బిచ్చమివట; యీ రెండింటిని మీరినది పరివ్రాజకులకు గృహ దానము; ఈ మూడింటికి సతీత మయినది యష్టవిధ మార్గాను సరణము నంగీకరించుట” అప్పుడుకుటదంతాడు “ఓ గౌతమా! మఱియే యాగమేని యంతకంటె సులభ మయినదియు, తక్కువ బాధకర మయినదియు, విశేష లాభ ప్రయోజనముల నిచ్చు నదియు కలదా?” యని యడిగెను. దానికి బుద్ధు డిట్లువదేశించెను “మనమ్య దెప్పుడు విశ్వాస ముతో అష్టవిధ మార్గాము సంగీకరించునో, అనగా హింస, అస్థేయము, పరస్త్రి వగ్గనము, అసత్యముఖత, మత్తును, నున్మాదమును, అజాగ్రత, మొగలగు వానిని గూర్చు మద్యపాన విముఖతయు గలిగి యుండునో అప్పుడీ నాల్గింటినిమీరిన ఫలమును పొందగలడు” అష్టవిధ మార్గాను సరణముకంటెను సధికఫలమును పొందును.

బుద్ధదేవుడు పూర్వ జన్మములందు

కూడ మద్యపాన విముఖత నెట్లు బోధించి తాగుడు దోషమునెట్లు నశింపజేయు యత్నించెనో యీ గాథలనేకములు జాతకములందు గలవు. అట్టి కథ యొకటి ముందు పత్రికలో ప్రకటించెదము. అందు

త్రాగుడువలన హాని, తత్సంబంధ దోషములు మిక్కిలి విస్తృతముగ వివరింపబడినవి. ఈకథ మాటి మాటికి బుద్ధనిర్యాణానంతరము చిరకాలము వఱకు చెప్పబడుచుండుటచే త్రాగుడువలని నష్టములు ప్రజలకు బోధింపవలసిన యగ్రము తెలియుచున్నది. దీనివల్ల ప్రజా సామాన్యమున చాలవఱకు మద్యపాన విముఖులని యూహింపవగును. కాని యీ విముఖత చిరకాలము ప్రబలముగ నీ దుర్వ్యసనముతో పోరాటము జరిగినప్పిమ్మట కలిగినది.

ఈ యుద్ధమునకు ముందునడిపించు నట్టి శక్తి బుద్ధుని జీవిత బోధనా చరణముల వలన జనించినదని వేరుగ దెలుప నవసరములేదు. ఈ యుద్ధ మే యాయుధ సహాయముతో జరిగినది? మనువు తెలిపినట్లు భయము పుట్టించుట, ఘోర తపస్సులు, ఉపవాస పరంపరలు, వేడి నీరుగాని, పాలను గాని త్రాగుట మొదలగునవి యాయుధ పరికరము. ఎట్టి కూరశాసనములు నిర్మింపబడినవి? ఎట్టి పూరశిక్షలు విధింప బడినవి?

మనువు మున్నగు స్మృతికర్తలు పానదోషమును నశింపఁ జేయ లేకుండరిని మనము గ్రహించితిమి. అట్టి సందర్భములో నా వ్యసనమును బుద్ధుని యనుచరు లెట్లు పోగొట్టగలిగిరి? నేటివఱకు నిలచు నట్లుగ మనజలకు త్రాగుడు యందు విముఖతను వారేయింద్ర జాలమును ప్రయోగించియుండిరి? ఏ ప్రయోగవిధుల నుపయోగించిరి? మనువు విధించిన ఘోర ప్రాయశ్చిత్తములు చేయలేనిపనిని బుద్ధుని ప్రేమావచనములు నెరవేర్చివి. ఈ యాయుధములే బాధమతసారము.

‘ప్రమాదము గలవారిని ప్రేమించుట, దుర్బలులను కనికరించుట, యెల్లవారి యెడల ప్రేమకలిగి యుండుటయే’ బాధమతసారము. ఆ కాలపు బాధరాజులీ పవిత్ర యుద్ధమును సాగించుటచే చంద్రగుప్త మౌర్యుఁ గాలమునకు పానదోషము కేవలము పోకుండినను, చాలవఱకు నశించెను. ఆయన ప్రభుత్వకాలమున త్రాగుడు నేరముగ నెంచబడకున్నను గర్హముగ నుండెను. పానేచ్ఛగల వారికి పానశాలలుండెను. గాని పానానక్తుల కికరాకర్షణముల మూలమున నైచ్చికముగ నే త్రాగుడును మానిరి. ఇది భయములమున నయినయెడల, మద్యపానరతులు తమ శక్తియుక్తుల నుపయోగించి రహస్యముగ త్రాగు

దురు. పరిపాలనా విషయములలో కొట్టిపెట్టుడు ముఖ్యముగ మద్య విక్రయము, ద్యూతములనుగూర్చి ప్రత్యేక పరిస్థితులు గల్పించెను.

బ్రాహ్మణుడు సురాపానమునర్చిన మిగుల కఠినశిక్షకు పాత్రుడగును. కల్లు పాకలు, ద్యూతశాలలు, గ్రామములలో నుండరాదు. పట్టణములలో వాని సంఖ్య నియమితములు శోధింపబడుచుండును. పానశాలలు సువాసనగల పూలతో ను, ఋతువుననుసరించి దొరికెను ఇతర సుఖసంధాయక పదార్థములతోడను, నలంకరింపబడియుండవలెను. అట్లయిన మద్యమొక్కటిమాత్రమే మాకరకముగ నుండనేరదు. పానశాలా పరీక్షాధికారులును, గూఢచారులును, పానశాలకు తరుచువచ్చెడు వారు తప్పత్రాగిరో, మితముగ ద్రాగిరో శోధించుచుండురు. కొనవచ్చిన వారి యాధరణములు, ఇతర వస్తువులు యొక్క మూల్యమును గూడ. శోధించు వారు చోరీ జరుగునెడల మద్య విక్రేత యా నష్టమును భర్తీ చేయుటయ గాక నష్ట ద్రవ్యము నవరాధముగ నిచ్చుకొనవలసియుండెను. బుద్ధిశాలియగు రాజు దేశమును పానదోషమునుండి తొలగించుటకీ విధానము ననుసరించుచుండెను. చంద్రగుప్తుని కంటె అతని పౌత్రుడగు అశోకుడు బౌద్ధమతా సక్తుడుగ నుండెను. అతని

యాదరణను, శ్రద్ధ, దేశక్షేమమున కాలని ప్రయత్నములు, ప్రజాక్షేమ విషయమున నాలని జాగరూకత, యాతని నిజ ప్రజారంజకుని గావించెను. అతని మూలమున నతని ప్రజలు సురాపాన విముఖులైరి. తన పరిపాలన మందును, జీవితమునందును, నీతి పద్ధతినే యాయనయవలంబించెను. ప్రజలకు ధర్మోపదేశములు గావింప కొండ కుద్యోగుల నతడు నియమించెను. ఆతని యావచ్చక్రియ, పలుకబడియు, కేంద్ర ప్రభుత్వ ప్రతిష్ఠయు, ప్రజల శాసన బద్ధులుగ గావించుట యందు, వినియోగింపబడినవి. ఇందువలన గొప్ప సాంఘిక జ్ఞానోదయ సంస్కారములు గలిగెను. అశోకుని పూర్వము, మాంసాదులును, మద్యపానములు నగు బ్రహ్మక్షత్రియుల యాచారము లెట్లు మారినవో తెలియుట కే యాధారములును లేవు. కాని యశోకుని పరిపాలన 68 సం. రముల కాలమునను ఇప్పటి యగ్రజాతుల మాంస భక్షణ వర్జనము, మద్యపాన నిషేధమును సంకురింప సాగెను. ఆతని కాలమున త్రాగుడు నామ మాత్రావశిష్టమయ్యెను. త్రాగుడు బాత్రిగ లేదని తెల్పినను నిర్వివాచాంశముగా నుండెను.

మాంసపలన త్రాగుడంత వలకు తగ్గినన పాహియాను క్రి.

వె 399 సం. లో భారత వర్షమున యాత్రచేయుచు, మిగుల ప్రీతిగ “నీ దేశపు జనులు జీవహింస చేయరనియు, మద్యపానము గావింపరనియు, అంగడులలో మృత జంతు క్రియ విక్రయములు లేవనియు, పానశాలలు, ద్యూత సభలు లేవనియును” వ్రాసెను. క్రీ.వె 680 సం.లో హిందూ దేశమునకు వచ్చి 16 సం. వత్సరము లిటనుండి మిగుల జాగరూకతతో నా దేశపు జనుల జీవితములు, ఆచార వ్యవహారాదులు శ్రీహర్షచక్రవర్తి మొదలు నీచుడగుకావుపటకూచిన హవున్న చ్యాంగు’ కూడ నట్లే వ్రాసెను. “బ్రహ్మక్షత్రియులు పుణ్యవంతులు, దంభరహితులు, పవిత్రులు, నిరాడంబరులు, మితవ్యయయలే జీవ సులని వ్రాసెను. ధర్మజ్ఞుడగు బౌద్ధమతాచార్యుడు ఇట్లు ప్రశంసించుటచేత నా కాలమున దేశమెంత యున్నత ధర్మవధమున నుండెనో తెలుపుచున్నది. అంతియ కాక బుద్ధుని బోధనలవలన ప్రజలలో త్రాగుడు క్రమముగ నశించి దుర్బలులకు బలము కలిగి పతితులుద్ధరింపబడి యార్యావర్త మంతయును బవిత్రీకృతమయ్యెను.



(ఇది 268 పేజీ తరువాయి)

ఆర్గ్ గా అంగీకరించివారు. అప్పటినుండి 'ఇండియన్ నేచురల్ హిస్టరీ' పత్రిక కలకత్తాలోని 'నేచర్ హిస్టరీ' పత్రికతో కలిసిపోయినది. 1929 వ సంవత్సరము మార్చి నెలలో నేచర్ హిస్టరీ పత్రిక అగిపోయినది. తరువాత వేరే మార్గములేక భారతీయ ప్రకృతి ధర్మప్రచార సంఘమువారు 1931 సంవత్సరము జనవరి 1 వ తేదీన తమ స్వంతపత్రిక అయిన 'ఇండియన్ నాచురల్ హిస్టరీ' ను బెజవాడనుండి తిరిగి నడుప నారంభించిరి. అప్పటినుండియు 'ఇండియన్ నాచురల్ హిస్టరీ' పత్రిక నేటివరకును ప్రచురింపబడుచున్నది. ఇప్పుడు ఈ సంఘమునకు శ్రీ సోఫియా వాడియా ప్రెసిడెంటుగాను, శ్రీ పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు జనరల్ సెక్రటరీగాను, శ్రీ అయ్యకి వేంకటరమణయ్యగారు ప్రచార కార్యదర్శిగాను, శ్రీ వాడపల్లి మురహరిరావుగారు సంఘసేవా కార్యదర్శిగాను పని చేయుచున్నారు.

భారతదేశమునం దంతటను భాషారాష్ట్రమునకు ఒక్కొక్కరు చొప్పున దీనికి ఉపాధ్యక్షులు గలరు.

ఆంధ్రరాష్ట్ర ప్రకృతి వైద్యసభలు

ఆంధ్రదేశమున కంతటికిని సంబంధించిన యీ సంఘముయొక్క వార్షిక సభలు ప్రకృతి వారి కోత్సనములతోపాటు వివిధ పట్టణములయందు జరుపబడుచుండెను. మొదట మొదట 1, 2 దినములలోనే సభలు ముగియుచుండెడివి. పోనుపోను ఆసభలు 3 దినములు జరుపబడుచుండెను. అప్పుడు ప్రకృతివైద్యమును గూర్చిన ఉపన్యాసములు ప్రజలు విన కుతూహలమును జూపుచుండిరి. 3 దినముల సభలు ప్రకృతివైద్య ప్రచారమునకు చాలియుండలేదు అని తోచినది. ప్రజలును అట్లే భావింపసాగిరి. 3 దినముల సభలలో విషయముయొక్క సంపూర్ణసభమును కలిగించుటకు సాధ్యము కాదనియు ఆ సభలవలన విషయ పరిచయము మాత్రమే కలుగనియు రూఢిపడినది.

అందువలన బోధనకొరతై ఇంకొక విధముగ సభలు చేయ అవసరము గోచరించినది.

ప్రకృతివైద్య శిక్షాశిబిరము

1932 వ సం. నెవ్రెంబరు ప్రకృతి పత్రికయందు ఇట్లు ప్రచురింపబడినది:—

"1932 వ సం॥ మార్చి 1 వ తేదీ మొదలు 10 వ తేదీ వరకు ప్రకృతి రమణీయ మగు ప్రదేశమున ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము జరుగును. ప్రకృతివైద్యులు ప్రకృతి విద్యార్థులకు తరబీరు నిచ్చెదరు." 1932 వ సం. అక్టోబరు నెల సంచికలో శిబిరవాసులందరు ఫలాహారమునే భుజింపవలయుననియు, రోగులకు ఉచితముగా సలహా యివ్వబడుననియు, ప్రచురింపబడినది. డిశంబరు సంచికలో శిబిరమునందు బోధించు విషయవివరణ కలదు. మరియు అందిట్లు కలదు.

"ప్రకృతి వైద్యులు ఆంధ్రదేశమునందు పలువురున్నారు.వారిందరిని ఒకచోట సమావేశపరచి, వారందరియొక్క అనుభవములను సమన్వయపరచుట అవసరమైయున్నది. మొదట ఆహార వ్యయములు ఎవరికి వారే అచ్చుకొన వలయునని నియమింపబడినను పోను పోను అది యొక మైనపదతి కాదనియు, యెఱుఁగెను శ్రమచేసి ఉచితముగానే విద్యార్థులకు ఆహార వసతులను గలిగించుట అవసరమనియు గ్రహింపబడినది."

తదనుగుణ్యముగ 33 వ సంవత్సరం మార్చి ప్రకృతిపత్రికలో ఇట్లు ప్రచురింపబడినది. "అమలాపురం తాలూకా బోరు యొక్కయు, కోనసీమ నెంటుగోల్ కోఆపరేటివు శ్వాశుయొక్కయు అధ్యక్షులగు శ్రీ శ్రీ శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారి ఆదరణవలన, ప్రకృతి శిక్షా శిబిరము కోనసీమయందు ప్రకృతి రామణీయకముగల నుందర తరుచ్చాయలందును, గోదావరి యొడుగు 1935 సం. మే నెలలో జరుగను.....ప్రకృతివైద్య శిక్షణకు వచ్చు 40 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతిసిద్ధమగు ఆహారము ఉచితముగా నొసంగబడును.....ఫలాదులను మాత్రము తిని యుండజాల మని భీతిల్ల నక్కరలేదు. ఎన్నియో వత్సరములనుండి ఫలాదుల సేవించుచు బలారోగ్యానందముల గాంచియున్న ప్రకృతిచికిత్సకులు కొందరు శిబిరమును నడుపుదురు. అట్టి యాహారమును సక్రమముగా భుజించువారలకు నీరసము గలుగదని తెలుపుచున్నారు. ప్రకృతి సిద్ధమగు కేవల ఫలాహారమును తిని యుండజాలమనువారును, తిని యుండజాలనివారును, యథార్థముగా ప్రకృతి చికిత్సకులుకారు." ఈ విధముగా ప్రకృతి శిబిరముయొక్క అభిప్రాయము పరిణామము పొందినది. దీనికి మూలము నారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, అయ్యకి వేంకట రమణయ్యగారు, పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు. వారే శిబిరమును భావించి రూపము నిచ్చిరి. దానికి డా. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, డా. బొల్లప్రగడ నుందర గోపాలరావుగారు, డా. పాలపర్తి నరసింహారావుగారు, డా. దువ్వూరి రామకృష్ణరావుగారు, డా. దివి రంగచార్యులుగారు, డా॥ చెన్నుశిల్ప భానుమూరిగారు, డా. జానాంబగారు, శ్రీయుత మంత్రి ప్రగడ సాంబశివరావు వంతులుగారు, తోడుపడిరి. బ్రహ్మశ్రీ కాశీభట్ల సీతారామయ్య, క్రోయ్యల శ్రీరామమూర్తిగార్లు మూర్య సమస్కారములు చేర్చుచుండిరి.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు

శివరమణుని అధ్యాపకులందరును కలసి ఒక సంఘమును స్థాపించిరి. దీనిని ఆస్పటికే రిజిస్టర్ వ్యాప్తమైయున్న భారత ప్రకృతిధర్మ ప్రచారక సంఘమునకు అనుబంధముగా నేర్పించిరి. ఇట్లు ఏర్పరచబడిన సంఘమునకే “ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్తు” అని పేరు.

పరిషత్తు ఉద్దేశములు

1. ప్రకృతి జీవనవిధానము దైహిక, మానసిక ఉన్నతి గలుగుటయేగాక ఆత్మోపలబ్ధికి మార్గదర్శి యని ప్రబోధించుట.
2. అందుకు జీవనవిధానమును జౌహారికములగు నిరౌషధ నిశ్శస్త్ర చికిత్స లత్యవసరమని నిరూపించుట.
3. జీవనవిధానమును బోధించుటకు అవలంబించుటకు అవసరమైన విజ్ఞానము నొసగుట.

ఈపరిషత్తుయొక్క విద్యావిధానము

విద్యావిధానము రి సం.లలో ఇచ్చుటకు ఏర్పాటు జరిగినది. ఈకాలములోపల ప్రకృతి జీవనవిద్యావిధాన మంతయు పూర్తి యగును.

తొలిసంవత్సరము ప్రకృతిచికిత్సలయందలి సామాన్య విజ్ఞానముమాత్రము కలిగింపబడును. ఈపరిక్షయందు తీరులైనవారు “ప్రకృతిచికిత్సక” పట్టుమన కర్తృలైయుండురు. వీరు ప్రకృతి వైద్యచార్యులైచెప్పి చికిత్సాశ్రమము నాచరణలో బెట్టుటకే అర్హులైయుండురు. రెండవసంవత్సరములో వైశ్రాంత్యములయొక్క శాస్త్రీయ జ్ఞానము బోధింపబడును. వీరుకృతార్థులు కాగానే నిదాన చికిత్సా భాగములయందు సమర్థులగుదురు. వారికి “ప్రకృతి వైద్యచార్య” బిరుదము సమర్పింపబడును. మూడవ సంవత్సరమున తాము గ్రహించిన విద్యయందు పూర్ణ ప్రజ్ఞగలవారై ప్రకృతి శివరమణులు నడుపుటకును ఇతరవిధముల ప్రకృతిధర్మ ప్రచారములు చేయుట కవసరమైన విజ్ఞానమునంతయు గడింతురు. వీరికి “ప్రకృతిధర్మవేది” పట్టుమన ప్రసాదించుదురు.

పరిషత్తు నిర్మాణము

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తునకు బెజవాడ కార్యస్థానముగ నిర్ణయింపబడినది.

ప్రియుత్ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారు, అధ్యక్షులు (Chancellor)

పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, ఉపాధ్యక్షులు, శివరాధిపతి. (Vice Chancellor)

వారిశెట్టి హనుమయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు. (Registrar) అయ్యింకి వేంకట రమణయ్య పంతులుగారు, అను వ్యవస్థాపకుడు (Assistant Registrar)

సీలవాగంధసభ్యులు:— వాడపల్లి మురహారీరావు, దువూరి రామకృష్ణరావు, బొల్లాప్రగడ సుందర గోపాలరావు, పాలపరి నరసింహారావు, డివి రంగారావులు, చెన్నభొట్ల భానుమూర్తి, జ్ఞానాంబ, సీతారామ అవధూతగార్లు. ఈపరిషత్తుయొక్క వ్యవహారములన్నియు శివరాధిపతియొక్క తుది నిర్ణయమునకు లోబడియుండును.

“ప్రకృతి చికిత్స” పరీక్షకు

తులనీయవిషయములు (మొదటిసంవత్సరము)

1. కారీరకాశ్రమము:—జీరమండలము, నాడీమండలము, రక్తాభిసరణము, శ్వాసాశయములు, మూత్రపిండములు, రక్తక్తు, పురీషనాళము, జ్ఞానేంద్రియములు, మొదలు.

2. ఆరోగ్యకాశ్రమము:—దినచర్య, ప్రార్థన, స్నానము, వస్త్రధారణము, నూర్యకాంతి, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, గాలి, వీరు, ఆహారము, నిద్ర, దాంపత్యధర్మములు, గర్భధారణము, బాలింత, శిశుసోషణము, గృహనిర్మాణము, ప్రధమచికిత్స.

3. జలచికిత్స:—ఆర్జ్యగ్రంథము లేమి చెప్పినది, జలముయొక్క వివిధోపయోగములు, కట్లు, స్నానములు, జల్లులు, ధారా స్నానములు, వస్తి, జలపానము, రోగాదైవ్యతము, చికిత్సాదైవ్యతము, కూసేచికిత్సలు.

4. ఉపవాసచికిత్స:—ఉపవాసము ఎవరు ఎప్పుడు ఎందుకు చేయవలయును? ఉపవాసకాలమున తీసికొనరలసిన జాగ్రత్తయెవరు ఉపవాసమును జేయకూడదు? అను విషయములు.

5. నూర్యకరణ చికిత్స:—నూర్యోపాసన, ప్రతిరక్త కలిందువు ఒక నూర్యదే: నూర్యకాంతియందలి రంగులు, వానితోపము కలన జేహమునందు గలగు వ్యాధులు, వానిని నివారించుటకు పద్ధతులు యథాపయోగము, వర్ణాశోషణచేయుట, వివిధపరికరములు కానియొక్క వినియోగము, జాగ్రత్త.

6. ప్రకృత్యభిగమనము:—ఈశ్వరవాణి, సహజపరిణామము, బలము, మృత్తిక, వాయువు, వెలుతురు, స్వాభావిక స్నానము, మట్టికట్టు, అభివ్యుత్పన్నము, చమరు లకాయలు, పండ్లు.

7. వ్యాయామశాస్త్రము:—దేహముయొక్క బహిష్కారవయవములు, వ్యాయామమునకును వానికినిగల సంబంధము. వ్యాయామమునందు రక్తమునకు కలుగు పోషకద్రవ్యము, కండరములకు గలుగు భిగవి, వివిధములగు రోగములకు వివిధములగు వ్యాయామములు, వానిని ప్రయోగించు కాలము, విధానము, అధికారము, జాగ్రత్త.

8. యోగవ్యాయామశాస్త్రము:—అధివ్యాధిలందు యోగముయొక్క ఉపయోగము, సౌలభ్యము, ప్రక్రియలు, ఆసనములు, ముద్రలు, బంధనములు, ప్రాణాయామము, వీనియొక్క అవసరము, ప్రయోగము, అధికారము, జాగ్రత్త.

9. అంగవర్తన:—దేహరోగ్యమునకు చర్మము - కండరములు - నరములయొక్క చివరలు - ధమనులయొక్కయు, సిరలయొక్కయు చివరలు, ఎట్లు సహాయము చేయుచున్నవి? వానియందలి మాంద్యము ఎట్లు రోగమునకు కారణమగుచున్నది. పినుకంట - గ్రుద్దుట - చరచుట - గిలలుట - సాగిడియుట - మెలిచేయుట - వీనియొక్క విధానము - ప్రయోగము - అధికారము - జాగ్రత్త.

10. ఆహారచికిత్స:—అవ్యుతములు, మృతములు, నిషిద్ధములు, పిండిపదార్థములు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వుపదార్థములు, వానియొక్క స్వభావము; దేహనిర్మాణమునందు వానియొక్క పోషాట్లు, విటమినులు, దేహరోగ్యమునకు వానియొక్క అవశ్యకత; ధాన్యములు - పప్పుపదార్థములు - చమరుపదార్థములు - కూరలు - తాయలు - పండ్లు - దుంపలు - ఆకులు - వానియొక్క వివిధములగు లక్షణాదిపరిమాణములు. ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు ఎట్టివారికి వృద్ధియగునది? ఏ యే పదార్థములవలన ఏ యే రోగములు తగ్గునది; వంటవానివలన కలుగు లోపములు, దానియందు కలుగు లోపములు, వానిని సమరసపరచు మార్గములు, వివిధరోగములకు వివిధములగు పథ్యములు.

11. కశీకాసమీకరణ చికిత్స:—నాడీమండలము, ఇడ, పింగళి, నుషుమ్నానాడులు - మజ్జ - జన్మనూసలు - వాని స్వస్థానములు, స్థానచ్యుతి; రోగము, స్వస్థాన స్థాపన - రోగనివారణము.

“ప్రకృతివైద్యచార్య” పరీక్షకు

వతనీయ విషయములు (రెండవసంవత్సరము)

1. అనినిర్మాణశాస్త్రము:—అస్థిపంజరము; కపాలనిర్మాణము; కబంధనిర్మాణము; బాహ్యపులు; చాస్తములు; కాళ్లు; పాదములు; పెన్నిముక; కూపకనిర్మాణము.

2. కారీరశాస్త్రము:—ప్రధానావయవ నిర్మాణములు, వానిక్రియలు. 1 మెదడు, 2 నాడీమండలము, 3 హృదయము, 4 వ్యాసాశయములు, 5 రక్తవాహికలు, 6 జీరణమండలము, 7 చర్మము, 8 మలమూత్రకోశములు, 9 జిహ్వ, 10 ముక్కు, 11 కన్ను, 12 చెవి, జననేంద్రియములు, గ్రహీతృత్వ, పిండకృమము, 13 జీవరస గ్రంథిలు.

3. అరోగ్యశాస్త్రము:—(క) దంపతులు గమనించవలసిన విషయములు, బ్రహ్మచర్యము, వ్యాయామము, నూర్యకాంతి, విహారము, ప్రేమ, సద్భావములు.

(ఖ) గర్భధారణ కాలమున గమనించవలసిన విషయములు:—ఆహార విహారములయొక్క మితి, బ్రహ్మచర్యము, సద్భావము,

(గ) ప్రసవము:—గమనించవలసిన విషయములు: ఆహారము, నిద్ర, దుస్తులు, పురిటిగది, కౌశలము, గాలి, వెలుతురు.

(ఘ) సంతానపాలనము:—పాలులేని పిల్లలు, క్షీరదోహదము, శిశుఆహారములు, దుస్తులు, పరిశ్రమ, విద్య, శిశురోగములు, వాని చికిత్స, తెలివితక్కువపిల్లలు, దుర్మార్గపుపిల్లలు.

4. మునిశితవైద్యము:—(క) నూర్యోపాసన, శక్తికల్పము, శక్తియందలి రెండుభాగములు, శీతశక్తులు, ఉష్ణశక్తులు, రాసాయనిక అమరాగము, ప్రతీకారము, రాసాయనిక సామరస్యము, వర్ణముల అన్యోన్య సంబంధము, వర్ణములకు శక్తికిని గల సంబంధము, శీతమువలన గలుగు వ్యాధిలు, ఉష్ణమువలన గలుగు వ్యాధిలు, ఏరంగువలన నేరోగము నయమగును? వర్ణమును ఆరోపించు విధములు, ఉపకరణములు, పారిభాషిక పదములు.

(ఖ) చికిత్సాభాగము:—వ్యాసాశయవ్యాధిలు, కీర్ణాశయవ్యాధిలు, గర్భాశయవ్యాధిలు, జననేంద్రియవ్యాధిలు, మూత్రాశయవ్యాధిలు, చర్మవ్యాధిలు, మానసిక వ్యాధిలు, నాడీవ్యాధిలు, నేత్రకర్ణవ్యాధిలు, ఇతరములు.

5. జలచికిత్స:—జలచికిత్స పద్ధతులు, జలచికిత్సలకు శాస్త్రీయ జ్ఞానము.

6 ఆహారకాస్త్రము:—పదార్థము, కీ, జీవము, వికాసము, ఆహారము నందలి విభాగములు, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థములు, కర్మపై ప్రాజ్ఞములు సేంద్రియ అష్టములు, సేంద్రియ లోహములు, అవస్థలు, అష్టములను తగ్గించు పదార్థములు, అష్టమును పెంచు పదార్థములు, విటమినులు, ఆహారము. భూసారము, మానవుని సహజాహారము, ఫలములు, కాశములు, ధాన్యములు, పప్పు పదార్థములు, జంతు పదార్థములు, మాంసాహారములు; ఉద్దిపక పదార్థములు, మత్తు పదార్థములు, ఆహారపానీయములందు కల్గియున్న దుష్టాహారముల వలన నష్టములు, రోగ నివారణమందు ఆహారమునుగూర్చి వైద్యుల అభిప్రాయములు, సహజాహారములవలన రోగనివారణ మగుట, ఆహారములయందలి వివిధద్రవ్యముల ఔషధములు.

7. నిదానకాస్త్రము:—1 కపాలకాస్త్రము, 2 తత్త్వములు, మానసికతత్త్వము, దృఢతత్త్వము, కండరతత్త్వము, పోషకతత్త్వము అనితత్త్వము. 3 కనీకా నిదానము, 4 అష్టసానగ్రీక్ష, 5 కశేరుకా నిదానము.

శిబిర నియమావళి

విద్యార్థులు గమనింపవలసిన ముఖ్యవిషయములు.

౧. శిబిరమునందున్న ఫలవృక్షములనుండి కాయలుగాని అకులుగాని చివరకు ముఖము కడుగుకొను శుడకలుగాని విరువకూడదు.
౨. శిబిరమునకు ఎదురుగా గాని నడియొడుగుగాని శిబిరమునకు రెండు ఫర్లాంగుల దూరమునగాని మలవిగ్రహము చేయరాదు.
౩. ఎవరుగాని గట్టిగా మాట్లాడరాదు. అట్లు మాట్లాడిన యెడల ఇతరులకు చదువుకొనుట, ప్రార్థన సలుపుకొనుట మొదలగు పనులకు ఇబ్బందిగా నుండును.
౪. అందఱును ప్రతిదినము ఉదయము ౪-3౦ గంటలకే లేవవలెను. రాత్రి ౧౦ గంటల తర్వాత మేలుకొనకూడదు.
౫. ఉదయము ౬ గంటలలోపున శానము, స్నానము ముగించి ౬ గంటలకు నూర్యోపాసనకు రావలెను.
౬. ఉదయము ౬-3౦ గంటలకు పిల్లలకు ఫలాహారము.
౭. ఉదయము ౩ గంటలకు పాఠములు ప్రారంభింపబడును.
౮. ఉదయము ౧౦ గంటలకు ప్రాంతికాల పాఠముల ముగింపు.
౯. ౧౦ గంటలనుండి ౧౧ గంటలవఱకు మధ్యాహ్న భోజనము.
౧౦. ౨ గంటలు మొదలు ౪ గంటలవఱకు మఱల పాఠములు.
౧౧. ౪ గంటలు మొదలు ౬ గంటలవఱకు నడక, వ్యాయామము, ఆటలు, ఆసనములు, స్నానము.
౧౨. ౬ గంటలకు సాయంత్ర భోజనము.
౧౩. తోటలోనున్న తుక్కునంతను తోటకు ఉత్తరముగా మెలుపట ఒకేచోట చేయవలెను.
౧౪. విద్యార్థులు ఎవ్వరుగాని గురు మహారాజు ఉత్తరువు ప్రాంతానిదే శిబిరమును వదిలి వెళ్ళకూడదు.
౧౫. శిబిరమునకు వచ్చువారందఱు తమ పేర్లను శిబిరాధిపతికి ఇయ్యవలెను.
౧౬. ప్రతిదినమును విద్యార్థులలోనుండి ముగ్గురు శిబిర పేవకులుగ నియమింపబడుదురు. వారు ఆ దినమున జరుగవలసిన కార్యక్రమము నంతయు సక్రమముగా సకాలమున జరుగునట్లు చూడవలెను.

1988, 84, 85 సంవత్సరములలో శిబిర వ్యయములను పరిశోధించి అధ్యక్షులైన శ్రీ నడింపల్లి సుబ్బరాజుగారే భరించిరి, శిబిరము అయినపల్లి గ్రామ మునసబుగారైన మద్దింశెట్టి రామయ్యగారి మూమిడితోటయందు జరుపబడినది. నాలుగవ శిబిరము 1986 సంవత్సరము మే నెలలో మదనపల్లికి సమీపముగా నున్న దండువారిపల్లె గ్రామములో పాపిరెడ్డిగారి మూమిడితోటలో జరిగినది. 5. నారాయణస్వామిగారు బళ్లారి, కడప, కర్నూలు, చిత్తూరు జిల్లాలలో తిరిగి రు 604-8-0 చందాల రూపముగా వసూలు చేసి శిబిర వ్యయములకు ఒసంగిరి. అయినదవ శిబిరము బెజవాడలో మే నెలలో 5 వ తేదీనుండి 25 వ తేదీవఱకు తివరహి హనుమంతరావుగారి తోటలో జరిగినది. శిబిరవ్యయములను శిబిరవాసులే భరించిరి. ఆరవ శిబిరముగూడ బెజవాడయందే 1 వ తేదీనుండి 15 వ తేదీవఱకు జరిగినది. శిబిరవ్యయమును శిబిరవాసులే భరించిరి. ఏడవ శిబిరము పశ్చిమ గోవానగిజిల్లా వాడిపల్లి గ్రామములో కీ. శే. రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినది. షెన్నపురి సరస్వతి సంఘాధిపతులైన శ్రీ ఓంకారస్వామిగారు ప్రారంభోత్సవమును జరిపిరి. ఈ శిబిరములోని ఏడవ మేమంటే, దాడుల ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు, కీ. శే. రిటెయిర్ డిప్యూటీ కలెక్టరు, అల్లూరి. రామస్వామిరాజుగారు, లోకసంచారి, అక్కిం నరసింహమూర్తిగారు మొదలగువారు శిబిరవాసులుచేసి ఫలితములను కనిపెట్టిరి.

ఎనిమిదవ శిబిరము వాడిపల్లిలోనే గొండి రామజోగయ్యగారి ఆదరణక్రింద జరిగినది. మదనాసు. కాసున సభాసభ్యులైన శ్రీ ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్య బి. ఏ. గారు ప్రారంభోత్సవమును జరిపిరి.

11, 41, 42, 43, 44, 46, సంవత్సరములలో జెజవాడయందు 3) రాజా నూరిరెడ్డి మంగాయమ్మగారి తోటలో 9, 10, 11, 12, 14, శిబిరములు జరిగినవి. 13. శిబిరము - బసగానపల్లిలో 1945 సంవత్సరములో జరిగినది. శిబిరవ్యయమును శిబిరవాసులే కాకుండా పట్టణములోని ప్రజలును భరించుచుండిరి.

ఈ విధముగా ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారు 14 శిబిరముల జరిపి 200 మంది విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్యవిద్యను బోధించిరి.

ఇప్పుడు ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ కార్య నిర్వాహకవర్గము

1) చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, ప్రెసిడెంటు.

2) పుచ్చా వెంకటరామయ్యగారు, శిబిరాధిపతి ప్రధాన అధ్యాపకులు.

3) అయ్యంగి వేంకటరమణయ్యగారు, వ్యవస్థాపకుడు.

సలహా సంఘ సభ్యులు.

వాడపల్లి ముగహరిరావుగారు
కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు
పాలపర్తి నరసింహారావుగారు
తాండవ కృష్ణగారు
వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు

సీతారామావధూతగారు
దొండాసాహెబుగారు
నారాయణస్వామిగారు
తాటిసేని శివకాంతమ్మగారు

శిబిరమునందలి మాఅనుభవములు

ఆహారశాస్త్రమునందు కొంత అనుభవముల గడిచితిమి. మొదటి శిబిరములలో వానబెట్టిన ధాన్యములను ప్రధానాహారముగా ఇచ్చుచుంటిమి. వేరుశనగకాయలను తోడుగా నిచ్చుచుంటిమి. కాలముగడచినకొలది వేరుశనగ మానివేయవలసివచ్చినది. ధాన్యములను ప్రధాన ఆహారముగా ఇవ్వడంగూడ. తప్పేనని మేము గ్రహించితిమి - కూరగాయలను ప్రధానముగాను, వానబెట్టిన ధాన్యములను, కొబ్బరిని తరువాతి ఆహారముగాను ఇవ్వవలసివచ్చినది. ప్రతివారికి కొన్నిరసముల పండ్లనుగూడ ఇవ్వవలసి వచ్చెను.

రోగులకు చికిత్స చేయుటలో గూడా నేలమీద పరుండుట, చల్లగాలి, మితాహారము ఎక్కువగా తోడుపడినట్లు ప్రకృతి వైద్యప్రక్రియలతో గూడ నిమిత్తము లేకుండా ఆహారపానీయముల మార్పునలనను, తోటలలో నివసించుట కలనను, నేల మీద పరుండుటవలనను, అనేక రోగములు కుదుర్గలవని మేము కనుగొంటిమి - వ్యాయామము ఎంతఅవసరమో మానసిక విశ్రాంతి అంతఅవసరమేననియు మేము గ్రహింపగలిగితిమి. ఇంకాయెన్నో ప్రకృతి ధర్మములు మాదృష్టికి తగిలినవి. వీనివెల్ల అనుభవములోనుంచి వ్యాప్తిచేయడానికి అవసరమైన విజ్ఞానమును, అనుభవమును మేమివదునాలుగు శిబిరములలోను గడిచితిమి. ఈ 15 సంవత్సరాలలోను, తెనుగు భాషలో ఇందుకు సంబంధించిన అనేక ఉద్గ్రంథములను రచించి, ప్రకృతి కార్యాలయ త్రుస్తుద్వారా ప్రచురించితిమి. మిగత యేభారతీయభాషలలోను లేనన్ని ప్రకృతివైద్య గ్రంథములు మన తెనుగుభాషలో నున్నవని సంగర్హముగా మనవిచేయుచున్నాను.

పుడుకొట్టయందు ది ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నాచురల్ థిరాప్యూటిక్స్ అధిపతులగు డా. కె. యల్. శర్మగారు ప్రాక్టికల్ నేచరల్ థిరాప్యూట్ అనే ఉద్గ్రంథాన్ని ఆంగ్లము భాషలో రచించిరి. కొమిపతిక్ ఇన్స్టిట్యూట్, బెజవాడ వారు డి. డి. బ్యాబిట్ గారి హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ థిరాప్యూట్ అనే ఉద్గ్రంథాన్ని ప్రచురించిరి. ఈ గ్రంథములన్నియు మన కాలేజీ పాఠ్యగ్రంథాలుగా కనికరిస్తవి.

మన మదరాసు రాజధానిలో నున్న యితర ప్రకృతి సంస్థలు

పుడుకొట్టలో డాక్టరు శర్మ కె. లక్ష్మీనాథగారి ఆధిపత్యమున ది ఇండియన్ యన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నేచరల్ థిరాప్యూటిక్స్ అనే సంస్థ ఉంది. అందుండి లెఫ్ట్ సేమల్ అను మాసపత్రిక 2 మాసముల కొకతూరి వెలువడుచున్నది. ఇంతేగాక ప్రతి వేసవియందును ప్రకృతివైద్య శిబిర శిబిరముల నడుపుచున్నాడు.

2. బెజవాడలో ది క్రోమోసాటిక్ యిన్స్టిట్యూట్ ఆను సంఘమున్నది. ప్రకృతివైద్యమును అందులో ప్రధానముగా నూర్య కిరణ చికిత్సను, వ్యాప్తి చేయుటకు ఈ సంఘము 1989 సంవత్సరములో ప్రజాసంస్థగా రిజిష్టరుచేసిరి. ఈ సంఘమువారు చిరకాలమునుండి లభింపని, డాక్టర్. యి. డి. బ్యాబిట్ యమ్. డి. యల్ - యల్ - డి గారి హ్యూమన్ కల్చర్ అన్ డ్ క్యూర్ అనే ఉద్ధృతాన్ని, ముద్రించి ప్రచురించిరి. నూర్య సమస్కారములు, నూర్యోపాసనను వ్యాప్తి చేయుచున్నారు.

8. చెన్న పట్టణములోని సరస్వతీ సంఘము, దీనికి శ్రీ భిక్షుగారు సంస్థాపకులు.

స్వాభావిక చికిత్సమీద, అమూల్యములగు గ్రంథముల ప్రచురించిరి. కొంతకాలము, సరస్వతీ యని, అరవ, ఆంగ్ల, పత్రికల ప్రచురించిరి.

ఈక్రింది ప్రవేశాలలో ప్రకృతి చికిత్సలయములు గలవు

1. భీమవరము, 2. మోగోట, 3. పడమటలంకి, 4. బెజవాడ, 5. ఈడ్కుగల్లు, 6. కొమర్రవోలు, 7. పొద్దుటూరు, 8. కొల్లిపర, 9. దంతలూరు, 10. తెనాలి, 11. మర్రిపూడి, 12. నేలపాలెం, 13. నెల్లూరు, 14. కందుకూరు, 15. బనగానిపల్లె, 16. పరశువాకం, 17. త్యాగరామనగర్, 18. గోవిందప్పనాయకపేర్, 19. పిడియూరియర్ కోయిల్ పేర్, 20. కూళ్లపల్లె వరం, 21. పుదుక్కోట, 22. ముడియనూర్, 23. బవురింగ్ పేట, 24. కొవ్వలి, 25. కడప, 26. కర్నూల్.

మన సంకల్పము

చెన్న సభానిలో ఒక్కొక్కభాష రాష్ట్రానికి ఒక్కొక్క శాస్త్రముమీద స్వాభావిక చికిత్సలయమును, ఒక్కప్రకృతి వైద్యకళాకాలను స్థాపింపవలసి యున్నది. ఇందుకు ప్రభుత్వమును, ప్రజలు కలిసి, యీసంకల్పములు పెరవేరుటకు తోడ్పడవలెను.

నారింజ తోటల పెంపకంలో నా అనుభవాలు

(శ్రీ దొడ్ల రాఘవరెడ్డి పెనగలూరు, కడప జిల్లా).

కడప, చిత్తూరు జిల్లాలలో పెంచబడే వాషింగ్టన్ నేవల్, వెల్కాషియా లేట్, జఫ్నా, మునంబి, మాలబాడ్, బటేవియా నారింజ రకాలకంటే పండు నాణ్యంలో సాత్కుడి లేక చీర నారింజ బాగుంది. మొదటి మూడు రకాల చెట్లు ఆస్ట్రేలియానుంచి తెప్పించి మా తోటలో పాతేం. చాల దేశాల్లో ప్రశస్తంగా నుండన్న నేవల్ రకం మా పూర్వదాని వేరు నిలబెట్టుకోలేక పోయింది. దీంతో నున్న ఒక సుగుణం ఏమిటంటేంజ ఉండదు,

కాని నాణ్యంలో సాత్కుడికి లొక్కువే. వెల్కాషియా లేట్ అన్న రకం పళ్లు పక్వమైద్యకకూడా చెట్టునే ఉంటాయి. నేను ఆలస్యంగా కోసి చూస్తే పళ్లు బోలె పెరిగి చప్పనై ఉన్నాయి. జఫ్నా కూడ సాత్కుడితో సరికాలేక పోయింది. దీనితోక్క దళసరి. అంచేత ఈ విదేశ రకాల్ని అన్నిటిని మేము సాత్కుడి మొదళ్లమీద అంటు గట్టవలసి వచ్చింది. మునంబి లాంటి రకాలు కూడ అంతగా లాభించలే.

మురుగుడు సరిగా పోతుంటే, సాత్కుడి అన్ని రకాల నేలల్లోను బాగుంటుంది. నీటి మట్టం పైకి ఉన్నచోట్ల యిది తెగుళ్ల పాలై పోతుంది. ఇసుక గరవల్లో ఈ చెట్లు చాల పెద్దవిగా ఎదుగుతాయిగాని పళ్లుతోక్క దళసరి నిు, రుచి తక్కువొన్ను, ఈ నేలలో డిశెంబరు నెల ముందుగానే పళ్లకోత చాలవరకు ఐపోవాలి, లేకపోతే పళ్లు రాలి పోతాయి సున్నపురాళ్లు కలిసి యున్న ఎర్ర గులకరాళ్ల నేలల్లో పళ్లు రుచిగాను దళసరి తోక్క

తోను ఉంటాయి, కాని చెట్లు చిన్నవిగా ఎదుగుతాయి. ఈ నేలల్లో షల్గోత మార్పివరకు పొడిగించవచ్చు.

మా చెట్లు 25 అ. చదరాల వద్ద తిని ఎకరానికి 70 చెట్లు చొప్పున పాతేం. అనలు 1933 లో పాతడం జరిగింది; ఇవన్నీ అనేక రకాల మొదళ్లమీద కట్టిన అంటు, ఇప్పు డీ చెట్లు స్థలమంతా ఆక్రమించేసేయి. తోటలో అంతర్ కృషి సాధ్యంకాకుండా యుంది. వరసలు 30 అ. ఎడంగాను, నరు సల్లో చెట్లు 30 అ. దూరాల్లోను ఉంటే బాగుంటుందని నాకు తోస్తుంది. అప్పుడు తోటలో పచ్చికొట్ట పైరు పెంచడానికి వీలుంటుంది. వరుసల్లో చెట్లు దగ్గరగా యుండడంవల్ల తెగుళ్లకు జల్లే మందులుకూడ వృధాగావు.

చెట్లు పాతిన మొదటి సంవత్సరంలో విస్తీర్ణాని కంటటికీ వసువులగెత్తం దిట్టంగావేసి, వసువు పైరుజేసేం. తర్వాత మూడేళ్లలోను జనుం పెంచి కోసేసేం. ఆ తర్వాత 3-లి-పెసర మూత్రమే పైరుజేసి పచ్చికొట్ట పైరుగా వడదున్నేసేం. పాతిన మూడేళ్లు చెట్లకు మూడేసి తట్టల చొప్పున వసువుల ఎరువు వేసేం. మూడేళ్ల అనంతరం మొక్కలు కొద్దిగా కాయడం మొదలెట్టేయి. 4—8 ఏళ్ల మధ్య చెట్లు బాగాకాసేయి. ఈ సధవత్సరాల్లో చెట్లకు 3

తట్టల వసువుల ఎరువుతోబాటు రెండు వీశెల వేకుశనగ పిండి కూడా వేసేం. ఎ. మి. డేళ్ల అనంతరం ముఖ్య కార్తిలోను, రెండో కార్తిలోనూ కూడా చెట్లు బాగా ఫలించేయి. ఇప్పుడు చెట్లు 1 కి. వేటూ 4 తట్టల వసువుల ఎరువు 7 పౌ. ఎముకల పొడి, 4 వీశెల పిండి, డిశెంబరు రెండవ అర్థంలో వేస్తున్నాం.

సాత్కు డికిడనవరి-ఫిబ్రవరి, జూలై, సెప్టెంబరు-అక్టోబరులో సాలుకు మూడు చిగుర్లు లుంటాయి. మొదటి చిగుర్లుతో ముఖ్య పూత ప్రారంభమౌతుంది, రెండవ కార్తిలో కొన్ని పళ్లు వస్తాయి, ఆఖరుది రెండవకాపు పంట నిస్తుంది. మంచి సారవంతమైన నేలల్లో ఎరువు సవ్యంగా వడుతుంటే సాత్కుడినుంచి సంవత్సరం పొడుగునా పళ్లు లభిస్తాయి.

శేత మొక్కల్ని ఎప్పుడూకత్తిరించరాదు, కత్తిరిస్తే ఎదుగు ఆలస్యమౌతుంది. శేతమొక్కలకు ఎండదెబ్బతగలకండా, కాండా లకు పొడిసున్నమూ ఉప్పు వ్రాసిగాని, శేక ఎండిన అరటి ఆకు వదలుగా చుట్టిగాని, కాపాడాలి. కొంతమంది, మొక్క మొనట్లో బయలుదేరే కొమ్మలు సరికేస్తారు—మొక్క చుట్టూ కృషి వసువులకు వీలుగా ఉంటుందని చెట్లు అభివృద్ధిని కోరి, కత్తిరింపులు జరగాలి గాని, మన

సులువులు ప్రధానంగా చూచుకొని జరుగరాదు. కత్తిరింపులు దిట్టంగా ఎప్పుడూ జరిగించరాదు. ఎండిన ప్రమాను భాగాలు, తెగులు పట్టిన కొమ్మలు తీసివేయడానికి మాత్రమే యీ పని జరగాలి. చెట్లు చిగిర్చే ముందుగానే యిది ఐపోవాలి. పూతలో నున్నప్పుడప్పుడూ చేయగాదు, చేస్తే పూత రాలిపోగలదు. చిన్న మొక్కలకు దవ్వకొమ్మల్లాగ పుట్టుకొచ్చే వాటిని తీసేయాలి. ప్రక్కపిలకలు సరికేయకూడదు, యివి తర్వాత కొన్నాళ్లకు కాపునిస్తాయి.

నీరు ఎక్కువగా కడితే, చెట్లకు జగురు కారే తెగులు, వేగుసుళ్లు సంక్రమించి ఫలితాలు తగ్గిపోతాయని మా అనుభవంవల్ల తెలుసుకున్నాం. మొక్కల అవసరాలు కనిపెట్టుకుండా ఇన్నేసి రోజుల కొక పర్యాయమున్న వద్దతిని నీరుకట్టరాదు. చెట్లు కొంచెం వడలడం చిహ్నాలు చూపిస్తే, నీరు కట్టవలసిన ఆవసరముందని తెలుసుకోవాలి. బాగా ఎండలు కాస్తే తప్ప, మేమూ, సెప్టెంబరు-జనవరి నెలల మధ్యకాలంలో చెట్లకు నీరు కట్టము. డిశెంబరులో ఎరువు వేసి, దిట్టంగా నీరుకడతాం. మంచి వడగాల్పుల్లో 115 డిగ్రీల (ఫారె హీట్) వేడియున్న రోజుల్లోకూడ వక్షాని కొక్క తడి కడతాం. చెట్లు చుట్టూ చదరాకారంగా చట్రం కడతాం. చెట్లు శేతవిగా

నున్నప్పుడు, చాళ్ల వెంట నీరు పారిస్తాం. చెట్టుకూ చెట్టుకూ మధ్య సమానదూరాల్లో ఉండేటట్లు నాలుగు చాళ్లు యేర్పరచి, ప్రతిసారి నీరుకట్టేక, మడి దున్నేస్తాం. దీనివల్ల భూమిలో తేమ నిలుస్తుంది. చిగర్పడం ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇప్పుడు, చెట్లు, సలమంతా కమ్మే సేయి కనక చాళ్ల వెంట నీరుగట్టడం సాధ్యం గాదు.

తోటకు గాలిదెబ్బ తగలకుండా యేర్పరచే కట్టవల కూడా, భూమిలో తేమ ఆరిపోకుండా తోడ్పడతాయి. ఉత్తరం, పడమరల్లో నంతా సర్వే చెట్లు దగ్గరగా రెండువరసల్లో పాతేం. మంచి బలమైన వడ్డమటి గాలులు వీచే నైరుతి ఋతుపవనం కాలంలో పళ్ళుమీద గీతలు పడిపోకుండా ఈ అడ్డు కాపాడుతుంది. ఆలాగే ఈశాన్య ఋతుపవనం కాలంలో వీచే గాలిదెబ్బలకు చెట్లూ, పళ్లూ దెబ్బ తినకుండా ఉత్తరం అడ్డు సురక్షిస్తుంది.

దబ్బుమీద అంటుగట్టిన సాత్తుడి ఏమీలాభించలే, మొదటి సంవత్సరాల్లో యిది మిగతా వాటికంటే తెగ యెదిగిపోతుంది, గానితర్వాత తగ్గిపోయివడేళ్లలో చచ్చిపోతుంది. పండు దళపరితోక్కతో నీటిబుగ్గ జీలుగబెందులా గుంటుంది దీనికి కొనుబడి ఉండదు. కిదిలీ మొదలు కూడ అంత శాశ్వత లాభా లివ్వ

లేదు. ఎదుగు సరిగా ఉండదు, చిగుళ్ళమండి వెనక్కు చస్తూ రావడం (die back) పుల్ల విరుగుడు తెగులు కనిపిస్తుంది. పండుకూడా అంత లెక్కలోనిదిగా ఉండదు, చీనీ లేక జంబేరీయెదుగు సక్రమం గానే యుంటుంది, తెగులుతగలదు గాని పండు ఉండవలసి సంత రుచిగా ఉండదు, తోక్క దళసర. చీనీమీద చీనీ అంటు చాలా బాగుంది. పండుతోక్క పల్పన, రుచి చాలాబాగుంటుంది. పుల్ల మొదలుమీద అంటుగట్టిన నారి జకు 'అన్ని దేలోను 'ట్రీటీజా' లేక 'సిట్రఫ్ డిక్టేన్' అనే కొత్త తెగులు తెగులు తుందని వింటున్నాం. ఇది ఇండియాకుకూడ రావచ్చు. ఈ రోగం చాలా దారుణమైంది, చెట్లు తెగ చచ్చిపోతాయి. తీసివారిండ్మీద సారింజ అంటు బాగుంటుందని శాస్త్రజ్ఞులు ఇప్పుడు సిఫార్సులు చేస్తున్నారు— దీనికి తెగులు రాదు గనుక.

చెట్ల కాండాలకు తగిలే జిగురు కారుదురోగం మాకు ముఖ్యమైంది. నివారణోపాయంగా— వేళ్ల మొదట్లో వై భాగులు పైకి కనబడేటట్లు చెట్లు మొదలు/చుట్టు తెండడుగులవరకు నేల తవ్వి, గుండ్రముగా పల్లెరంలాగ గట్టి, మొదలుకూ వేళ్లకూ నీరు కట్టినప్పుడు నీరు తగలకుండా చేస్తున్నాం. పర్నాలకు ముందు, ఏడాది

కొకసారి, చెట్ల కాండాలకు 2 అ. ఎత్తువరకుబోరోముద్ద రాస్తున్నాం. వేరు కృళ్లు తెగులుకు, కల్లిన వేళ్లు తీసేయడం, మంచివేళ్లకు బోరోముద్దరాసి, ఒక రోజు సూర్యరశ్మి తగిలేటట్లు ఉంచడం చేస్తున్నాం. భూమిలో తుత్తినాగం (zinc) అనే లోహం లోపించడంవల్ల వచ్చే ఆకుముడతల రోగం సాత్తుడికి కూడా వస్తుంది. 50 గేలన్ల నీళ్ళలో 5 పౌ. జుకన తేల్చేటు, 2½ పౌ. పొడి సున్నం కలిపి చెట్లమీద పిచకారీ చేస్తే యి రోగం కదు రుతుంది. ఈ తెగులు కనిపిస్తే, రెండు మూడేళ్ల కొకసారి యిలా పిచకారీ చేస్తున్నాము. సాలుకు వెయ్యిపళ్లు వస్తే అది మా మూలు పంటకింద మాకు లెక్క. వెయ్యిన్నర - రెండు వేలా లభిస్తే చాల మంచి పంట. ఇది ఏదేళ్లు, అంతకు పొచ్చు వయస్సు ఉన్న చెట్లకు. మొదటి కాపు బాగుంటే, రెండోది ఉండదు, లేదా అంత బాగుండదు. రెండో కాపు బాగుండడాన్ని వాతావరణ పరిస్థితులు అనుకూలించాలి, రెండో కాపుకు కొన్ని నెలలు ముందుగా మంచి ఎండలుకాసి, కార్తిలో మంచి వర్షాలు పడితే, రెండవ కాపు పూత, బాగ ప్రోత్సహిస్తుంది. పళ్ళ తోటలకు నీరు సవ్యంగా కడితే రెండవ కాపు బాగుంటుందని అనుకోవచ్చు.

మేము సీమ పంపరవసన (గేవే

ఫ్రూట్) చెట్లు కొన్ని పెంచు
తున్నాం. మార్షల్ నీడ్ లెస్,
ట్రయపు రకాలు రెండు దిగు
మతి చేసుకున్నాం. రెండోది

కాసిందికాదు గమక తీసి పారేసేం.
దీన్ని గ్రేప్ ఫ్రూట్ అని ఎందు
కన్నారంటే గ్రేప్ (గ్రాప్) లాగ
గుత్తులుగా కాస్తుంది. పళ్లుడిపిరిగా
ఉంటాయి, రసం తీసుకుంటారు;
వల్చుకుని తినడానికీ బాగుండవు.
చక్కెర చేర్చి నక్కర లేకుండా
యీ రసం తీసుకోవచ్చు. కాపు,
చెట్టుకు, సాలుకు, వెయిన్నర
పళ్ళకంటే హెచ్చుగానే యుం
టుంది. ఈ చెట్టు మిగతా నిమ్మ
నారింజ రకాల చెట్లన్నీటికంటే
చాల పెద్దవౌతాయి.

లిస్బక్, విల్లప్రేంక అనే రెండు
దబ్బు రకాలు. విజ్జేళాలనుంచి
తెప్పించేం. రెండోది కొంచెం
బాగుంది, పళ్లు పెద్దవి, రసం
కూడా హెచ్చుగాఉంది. నిమ్మలాగే
యిదీ సువత్సరం పాడుగునా
పళ్లు యిస్తుంది. దిగుమతియైన
అసలు మొక్కలు అదిరకాలలో
(పడేళ్ళలో అన్ని) చచ్చేయిగాని,
మేము ప్రవృద్ధిచేసిన మొక్క
లున్నాయి. ఇవీ క్షీణిస్తున్నాయి.
పడేళ్ళకు చచ్చిపోవచ్చు. బహుశా
మామూలు దరిసితుల్లో యీ దబ్బు
యింతే అనుకుంటాం.

నారింజ తోటల పెంపకంలో
సాంకేయామందు ఎక్కడో దూరపు
ఉల్లో కూర్చుంటే లాభించదు.
తోట రోజు స్వయముగా చూచు
కోవాలి; రోగం కనిపించినచెట్లకు

ఈ కథ జరిగి దాదాపు యిరువది
సంవత్సరములు గడిచి పోయి
నాయి. కార్యకారణముల సంబంధ
మును తెలుసుకొనే ఉపాహాసాలు
నా కప్పటికి లేకపోయినప్పటికిని
నాకు దగ్గరచుట్టాలలో జరిగిన
విషయమగుటచేత నిజాజము
లను పూర్తిగా తెలుసుకోగలిగాను.
ఎక్కి ఆసత్యములు లేవని నిర్ధారణ
చేసుకొన్న తరువాతనే యీ
విషయమును వ్యాస్తున్నాను.
మేము, వేం, తెనాలితాలూకా.
మంచి భూవసతిగలతల్లిదండ్రులకు
కలిగిన తొలి మగసంతానము.
తొలిచూలు అగుట వలనను
అందును, మగసంతాన మైనందున

తక్షణం చికిత్స చేయాలి. చదువు
కున్న రైతులు యీఫలవృక్షాల్ని
గురించి ప్రకటింపబడే పేత్రికలు
తెప్పించుకొనిచూస్తుండాలి. పళ్లు
చక్కగా ప్యాక్ చేసి అమ్మే వద్ద
తులు చూస్తుండాలి. తోటలు
పెంచేవారంతా కలిసి సహకార
సంఘాలు స్థాపించుకుని, ఆధునిక
పద్ధతులమీద పేకింగు శాలలు,
విక్రయ పద్ధతులు యేర్పరచుకో
వాలి. మనపంటలకు చాలతక్కువ
ధరలు వస్తుంటాయి. పళ్లుచక్కగా
ప్యాక్ చేసి, కొత్త అంగళ్లలో
అమ్మితే మంచిధరలు లభ్యమౌతాయి.
లభిస్తాయి.

పై కో ప తి > (స త్య మ్)

అల్లారు ముద్దుగా పెంచారు. తరు
వాతకలిగిన మూడుకాన్పులు విఫ
లమైనాయి. ఇకను రెండు మూడు
సంవత్సరాల బాకా సంతానమే
కలుగలేదు. దీనితో గారాబము
మరీ పెరిగిపోయింది. దగ్గరలో
కూడా ఆడుకొనేటందుకు ఎవరు
పిల్లలు ఉండేవారు కాదు. కొంచెము
భూవసతి ఉన్నవా రగుటచేత
తక్కువ భూవసతిగలవారి పిల్లలతో
ఆడుకొనే టందుకు న్యూనతగా
ఉండేది. అందువలన చిన్నప్పటి
నుండి ఆటపాటలలోకి అంతగా
పోయేవారు కాదు. ఈ విషయ
ములో తల్లి దండ్రుల అంతగా
శ్రద్ధ తీసుకోనేవారు కాదు. ఆట
పాటలకు వినియోగించ వలసిన
కాలమును కూడా చదువు కొనుట
లోనే గడపేవాడు. తెలివి తేటలు
పెరిగి పోయినాయి. బెజవాడలో
హిందూహైస్కూలులో మూడవ
ఫారము చదువుతూ ఉండగా
దాదాపుగా అన్ని సబ్జెక్టుల్లోనూ
ఫస్టుమార్కు వస్తునే ఉండేది.
తెలివి తేటలు గల పిల్లవాడేనని
మాప్టరు, తల్లిదండ్రులు, చుట్టాలు
పక్కాలు, అందరూ మురిసి
పోతూనే ఉండేవారు. సామాన్య
తెలివి తేటలు గల పిల్లలకు ఆ పిల్ల
వాడిని చూపి యెత్తిపొడిచేవారు.
ఇలా ఉండగా ఒకరోజు సాయం
కాలము జ్వరము వచ్చింది. ఏదో

జలుబు చేసి వచ్చింది అనుకొని అందికలోనున్న ఆయుర్వేద భూషణాలచేత మందు యిప్పించారు. ఒక నెలరోజులు మందిచ్చినా జ్వరము తగ్గలేదు. తన వలనకాదని చేతులు వెల్లకిల చేశాడు. బందరులో నున్న ఆలోపతీ వైద్యుడు డాక్టరు ఎ. చేత మందిప్పించారు. రెండు మూడు నెలలు మందిచ్చినా జ్వరము తగ్గలేదు. రోగి క్షీణించి పోయినాడు. ఇకను ఇంటికి చేరు దామని బయలు దేరారు. త్రోవలో నున్న నాటువైద్యునికి చూపించినారు. పండ్లను, పాలను ఆహారముగా పెట్టి మందిచ్చి రోగమునునయము చేస్తానన్నాడు. ఆరునెలలు మందివ్వగా రోగము తగ్గినది. ఇంటికి వచ్చి పెండ్లి ప్రయత్నము మొదలు పెట్టినారు. ఇంకానాలుగు నెలలు గడోడచిన లేదో జ్వరము మళ్ళీ కనబడింది. వెనక మందిచ్చిన వైద్యుని వద్దకు తీసికొని వెళ్ళినారు. గుణము కనుబడలేదు.

ఇక్కడ గుణము కనుబడలేదని మద్రాసు తీసికొని వెళ్ళారు. రెండు వైద్యములు తెలిసినవాడు కదా అని డాక్టరు యల్. కుచూపించారు. అన్ని విధములా పరీక్ష చేసి టి. బి. గా యెంచాడు. ఆహారములో మార్పు చేయుట తప్ప మరొక చికిత్సప్రక్రియ లేదని నొక్కి వక్కాణించాడు. వరి

అన్నమును వదలి వేయమన్నాడు. మేకపాలు, తమిదలంబలి మీద కాలము గడపమన్నాడు. తొట్టి స్నానము కూడా చేస్తూ ఉండమన్నాడు. ఇట్లా ఆరునెలలు గడచిపోయింది. రోగము ఎంత వఱకు నయమైందో చూపించుకు వద్దామని మద్రాసు తీసికొని వెళ్ళారు. డాక్టరు యల్. చూచి రోగము సగము నయమైందని మిగిలినది కూడా నయమగు తుందని ఉత్సాహపరచాడు. వరి అన్నము మాత్రము వర్జించమన్నాడు.

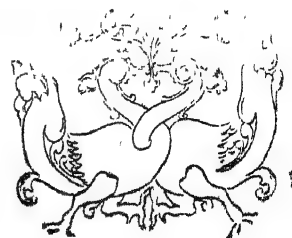
మరొక సంవత్సరము గడచి పోయింది రోగము పూర్తిగా నయమైంది. వెనుకటి లక్షణాలేమీ కనపడటల్లా. పిల్లవాడు బాగా పెరిగిరాడు. దీపకీతోడు ఓచిక కూడా పెరుగుతోంది

ఇలా ఉండగా ఆ యింటలోనే ఆడ పిల్ల పెండ్లి జరిగింది. ఇంతమంది చుట్టాలు, పక్కాలు వరి అన్నమును భుజించడము తాను ఒకడు మాత్రము దానిని వర్జించడము నామరదగా తోచింది అతనికి. రోగమువస్తే యేదోవారము, పది రోజులోలేకపోతే నాలుగు అయిదు నెలలలో అన్నమును మాని వెయ్యడము కాని యింతకాలము మాని వెయ్యడమేమిటని వితర్కించుకొన్నాడు. వైద్యులు చెప్పేవన్నీ నిజము కావని, యేదో భయపెట్టడాని కేమేమో వాస్తవాలని, చెపు

తారని, నిర్ధారణ చేసుకొన్నాడు. మర్నాడు ప్రోద్బుతే అన్నము తినాలనుకొన్నాడు. ఇకను గోల చేయడము మొదలు పెట్టాడు. చుట్టాలు, బంధువులూ యెంత వారించినా వినలేదు. గాయ మూటలు మొదలుపెట్టాడు. అన్నము పెట్టకపోతే భావిలో దూకుతానన్నాడు. మొదటినుండి పెంకి పిల్లవాడగుట వలన బలవంతాన ప్రాణాలు యెందుకు తీద్దామని అన్నము పెట్టుటకు నిశ్చయించారు. వారము పది రోజులు తిన్నాడో లేనో మళ్ళీ జ్వరము మొదలు పెట్టింది.

డాక్టరు యల్. దగ్గరకు తీసికొని వెళ్ళారు. అతను, చూచి ఇకను లాభము లేదన్నాడు. ఇతర కేసులలో యేమి జరిగిందో యీ కేసులోను తప్పక జరుగుతుందన్నాడు. వైద్యుడు, తన ఆపులు చెప్పినమూటలను వినక అన్నము తీసిక తప్పదని నిశ్చయపరచుకొనుట చేతనే యీ ఫలితము గలదన్నాడు. విచారించి లాభము లేదన్నాడు.

ఇంటికి వచ్చి నెలరోజులు గడచినవో లేదో అన్ని పనులు పూర్తి అయినాయి.



సోదరీ! మృత్యుదేవతా!

చక్రయ్య. ఆచార్య కౌశాంబీల
 కురణముల గూర్చి మాహాత్మాజీ
 రెండుచూడ్చు మాటలాడెను.
 మాహాత్మాజీకి ప్రియతమమగు
 భార్య లోకాంతర్గతురాలై నప్పుడు
 ఆయన సామాన్యములె వినిపించ
 లేడు. గుండె జారిపోకుండ నిలుచు
 టకును, కన్నీరు కార్చకుండుట
 కును గల కారణము ఆయన
 విశ్వాసమేనని దగ్గరనున్న మాకు
 తెలుసును. మృత్యువు మోసపుని
 ముక్తుడని గాంధీజీ తెలుపు
 చుండును. అసినీ నివాసియుగు
 ఫ్రాన్కాసిను ఋషినిగూర్చిన ఈకథ
 ఈసందర్భములో చెప్పకొనుటకు
 ఉచితముగా నున్నది. ఆ ఋషి
 జబ్బుతో, అసినీ మతబోధకుని
 సాధములో పడి యుండెను.
 ప్రాణాపాయస్థితి కలిగెను. రాత్రి
 పూట చనిపోయినచో, ఆ శవ
 మును తక్కిన సన్న్యాసులు మరి
 యొక పురికి కొనిపోవుదురని భయ
 పడి ఆ యంటిచుట్టు పురజనులు
 కావలా పెట్టిరి. తన బాధను
 తప్పించుకొనుటకై దైవమును
 గూర్చి ఆయన కీర్తనలు పాడించు
 కొనుచుండెను. రోగము నయము
 గాదని తెలిపినపుడు, అత్యంత
 భక్తిశ్రద్ధలతో చేతులు జాచి
 మిక్కిలి ఆదరముతో నంతోప
 ముతో, “సోదరి! మృత్యువా!
 ఇదే స్వాగతమని” అజున పలి
 కెను. ఈ సోదరినిగూర్చి కీర్తనలు
 పాడమని కోరెను ఆ ఋషియే.
 రచించినకీర్తనలను వాడుపాడిరి.

సోమర సూర్యుని కీర్తన వాటిరి
చనిపోక పూర్వము వృత్తు జేసె
తను గూర్చి ఆనంద రచించిన
పద్యము లలోని భావము. మాన
వుడు తప్పించుకొనలేనిది మృత్యువు.
ఈ సోమర శరీరమునకు నాశన
మిచ్చును. దీనికి ప్రభువగు దేవా!

చి ర్ కౌ ల ము జీ వి యు ట

భరతఖండము లో మూసపులసగటు
ఆయుర్దాయము ఇప్పుడు 28 ఏండ్లు
ఇంగ్లండులో 1940 సంవత్సరము
నాటికి, ప్రజల సగటు ఆయుర్దా
యము 68 ఏండ్లు.

మనకు ఇంగ్లండుకు చాల భేదము
స్పష్టది. పూర్వకాలమున, మనవారి
ఆయుర్దాయము 100 వందల
మందింపువేసిరి. కలియుగమున
ఆయుర్దాయము 60 వేందలని నిర్ణ
యించిరి. ఇప్పుడు మనము 28
వందలకు దిగజారి నాము. 2000
వేందలనాడు, ఇంగ్లండులో నగలు
ఆయుర్దాయము 28 వందలని
లిఖించి యుండిరి. వారు 28 నుండి
ఇప్పుడు 68 వేందలవఱకు వృద్ధి
జెందిరి. 1940 సంవత్సరము
నాటికి 65 వేందలు నిండిన జనము
25 లక్షలు ఉండగా, ఇప్పుడు
అట్టి దీర్ఘాయుష్కతులు 60 లక్షల
పైచిలుకు గలరు. త్వరలో 100
వేందలు నగలు ఆయుర్దాయము
వర్పడ వచ్చునని సుడే ఎంపైర్
స్కూన్కు సంబంధించిన జాల్
థామస్ చెప్పుచున్నాడు. అనలు

నిన్ను స్తుతించెదము. నీ పవిత్ర)
మైన యిచ్చానుసారము నడుచు
వారు అగృహ్యవంతులు. అట్టివారికి
రెండవ మృత్యువు అవకారము
చేయులేదు. (త్రిప్పూర్ణానుసారము
శిక్షలేదు. సరళంలేదు అ. అర్థం.)
దేవుని తీర్తింపును వానికి నమ
స్కరింపుడు. విజయ విధేయత
లతో వానిని నేర్పింపుడు

మునలికిన మేల రావ యునని పరి
శోధించు చేయుచున్నారు. 65
యేండ్ల వారికి 25 యేండ్ల వారికుండే
దేవాద్యక్షము మనోబలము
ఉండవలెనని వారి కాంక్ష అయి
ఉన్నది. 100 యేండ్లు బ్రతికిన
లాభమేమి? నల తుక్కుయి
ల్లినలె మంచములో దాగియున్న
జీవితము అన్యక్తికిని, అతని బంధు
వులకును కూడ అసర్థదాయకము.
భరతఖండమునకును, ఇంగ్లాండు
నకును, ఇట్టి వివరీత పరిణామము
లేకలిగె? వారు అర్జునునివలె
మౌండుకు బోవుచుండ, మనము
ఉత్తరునివలె వెనుకకు పరువెత్తు
చున్నాము. వారు పరాధీనత నెరు
గని స్వాతంత్ర్యములో విశ్చంభిండు
చున్నారు. మనమో స్వాతంత్ర్య
మును పోగొట్టుకొని, పరాధీనత
క్రింద బాధల నొందుచున్నాము.
ఇదియే అనివీరిత స్థితికి కారణము.
ఇప్పుడేగ్గుడనున్న స్వాతంత్ర్య
యుగములో ఆయుర్దాయ అసోగ్య
అభివృద్ధిలో నూతన అధ్య
యము ఆరంభమగునుగాక.



మ ద్రా సు రా స్త్రీ యః

ప్ర కృ తి ధ ర్మ ప్ర చా ర క మ హా స భ,

నె ల్లూ ర- 31-8-47.



31-8-47 తేది ఉదయం 9 గంటలకు శ్రీ లక్ష్మీనరసారెడ్డి పురమందిరమున మహాసభ ప్రార్థనతో ఆరంభింపబడినది. శ్రీ ఒత్తేటి విశ్వనాథరావు నభ్యులను ఆహ్వానించిరి. సభా ప్రారంభము చేయవలసిన మద్రాసు ఆరోగ్య శాఖా మంత్రియగు వి. బి. కెట్టిగారు అస్వస్థతవలన సభకు రాజాలక తమ ఉపన్యాసమును మాత్రము పంపిరి. దానిని డా. సూర్య నారాయణగారు చదివి తెనుగు చెప్పిరి. తరువాత డా॥ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు తమ అధ్యక్షోపన్యాసమును చెప్పిరి. దాని సంగ్రహ రూపమీపత్రికలోముద్రింపబడినది. సాయంత్రము సభ వెంకటగిరి రాజాగారి కళాశాలలో జరిగినది. డా. వి. కృష్ణంరాజుగారు, వి. యల్. శాస్త్రిగారు, వారిబిడ్డ యోగా ససముల ప్రదర్శించిరి. శ్రీ వేంకటరమణయ్యగారు తమ నివేదిక సమర్పించిరి. డా॥ కే. సూర్యనారాయణగారు, వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, వాడపల్లి మురహారావుగారు ఉపన్యసించిరి. కొన్ని తీర్మానములు చేయబడినవి.

1-9-47 తేదీ ఉదయము, సహకార సంఘ భవనమున ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు వారు ఉపవాసమును గురించి చర్చించిరి. సాయంత్రం మహాసభ జరిగినది. శ్రీ వరదా

రావు వకీలుగారు, నాగేశ్వరావుగారు, కె. ఆదినారాయణ శర్మగారు, పుండరీకాక్షుడుగారు, వి వెంకటసుబ్బయ్యగారు ఉపన్యసించిరి. అధ్యక్షుని ఉపసంహార ఉపన్యాసమైన తగువాత మంగళముతో మహాసభ ముగిసినది.

2-9-47 తేదిన వలూరులో ఒలో ఉపవాసముల గురించి చర్చముగించి తీర్మానములు చేసిరి. వచ్చేసంవత్సర కార్యక్రమము నిశ్చయించిరి. రాబోవు సభను శ్రీ కాల్య చివసుబ్బారాయుడుగారు సంద్యాలకు ఆహ్వానించిరి. వారి ఆహ్వానము అంగీకరింపబడెను

సమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “ప్రకృతి వైద్య”మను గ్రంథము రు 0-8-0 పోస్టుబిళ్ళలకు పంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము

(పోస్టు) మునులతోట (Via) రేపల్లి.

గుంటూరు జిల్లా.

విజయవాడ
18-7-47

అక్టోబరు
1947

ప్రకృతి

విడిపత్రిక
6 అణాలు

సంపుటము 29 ★ సంపాదకులు: డా. పుష్పా వేంకట్రామయ్య, N.D, D.M. ★ సంచిక 10

విషయ సూచిక

44

ఇంకొక పితాచమును ఆహ్వానించుటయా?

వైద్యవృత్తి

వంశగుణము

కూరలుగాని కూరలు

పండ్లు

ప్రకృతి చికిత్స: దాని శిష్టత

సాక్షాత్కార విధానము

మద్యపాన మత్తుపదార్థ సేవ - అపాయములు

కాపాడే గోడలు

పవిత్ర స్వభావము

పాశ్చాత్య వైద్యము - ఇతర వైద్యములు

ప్రకృతివైద్య రహస్యములు

ఆహారోత్పత్తి

అధికాహారోత్పత్తికి కొండవాగుల ఉపయోగం

శిశుపాషణ

ఆహారోత్పత్తిని అత్యధికము గావించుట

మూత్రపిండములు

జనసామాన్యమునకు మందు

రోగములేని ఆరోగ్యము

ద్రాక్ష

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు		పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	4,5,6,7. భాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
సునిశిత శైత్యం	4 8 0	కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	ఎనిమా	0 6 0
ప్రాధపభాకరం	2 0 0	టీకాల ఖండన	0 1 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	బొప్పి శైత్య మొకయూహ		యోగచికిత్స	0 5 0
వర్ణ శైత్యము	0 5 0	శాస్త్రము	0 4 0	సంవాహనచికిత్స	0 0 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	టీకాలననీమి? డాక్టర్ల		రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 6 6
జలచికిత్సా గ్రంథములు		అభిప్రాయము	0 2 0	వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 4
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6	శైత్యవిప్లవము	0 6 8
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0	టీకాల నాటకము	0 1 0	త్రిదోషములు	0 0 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		వివిధార్థసాగరము	0 2 0
వేడిరీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	ప్రణయలీల	4 0 0	ప్రాణాయామము	1 4 1
ఉష్ణపానము	0 6 0	రోగమేల కలుగును	0 14 0	యోగాసనములు	2 0 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ప్రకృతి శైత్యం	0 4 0	వివిధవ్యాధులకు	
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	స్వాభావిక		చికిత్సా గ్రంథములు	
జలచికిత్స	0 1 0	చికిత్సానియమములు	0 5 0	క్షయ	0 12 0
ఆహారశాస్త్ర గ్రంథములు		ప్రకృతి చికిత్సా		చలిజ్వరము	0 4 0
ఆహారచికిత్సా శాస్త్రము	4 0 0	ఉపన్యాసములు	0 5 0	హిస్టీరియా (మార్పు)	0 4 0
నిర్విచారభావిజీవనము,		ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	బాలనీతి	0 8 0	మధుమేహము	0 4 0
ఉష్ణ	0 1 0	శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	ఉబ్బసము	0 12 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	కలరా	0 2 0
తేనీసు విషతుల్యము	0 6 0	దీర్ఘాయువు	0 1 0	మనూచికము	0 8 0
గమర సాహారము,		వివిధచికిత్సా గ్రంథములు		శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	సుఖప్రసవము	0 1 0	వేదాంతము - ఇతరములు	
ఆహారసమైక్యత గోల	0 2 0	ఆరోగ్య సూత్రములు	0 1 0	హరిహరసరము	0 6 0
అలూమినియంపాత్రలు	0 2 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	మహాయోగము	0 12 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0	పురుటాలు	0 1 0	సిర్విచారజీవనము	0 6 0
దురభ్యాస ఖండనలు		ప్రకృతి ఆరోగ్య శైత్యము	1 4 0	యొక్తిప్రకాశము	0 8 0
జీవహింస	0 4 0	ప్రాకృత చికిత్సానియమము		రామత్తిరస్వామివేదాం	
అనుభవానందము	0 12 0	1. భాగము	1 8 0	తోపన్యాసములు	
మహారోగము	0 8 0	2. భాగము	1 4 0	1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0
		3. భాగము	1 8 0		

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	శల	1 4 0
ఒక్కొక్కటి	17,18,19,20, 21,22,23,24,25,26,27,28		
శల	సంపుటములు ఒక్కొక్కటి	శల	3 0 0
ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు			
ఒక్కొక్కటి			

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు : డా. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, ఎన్.డి., డి.ఎమ్.

సంపుటము 29 | బెజవాడ, అక్టోబరు 1947 | సంచిక 10

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసము లన్నియు ప్రకృతిలో వేయబడు సంపాదకులచే సంకలనముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి సంస్థలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింపబడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గ్రంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

సంపాదకీయములు

ఇంకొక పితాచమును ఆహ్వానించుటయీ :

మన మద్రాసుప్రభుత్వమువారు కల్లుదుకాణములను సామూహికంగా తీసివేయదలచుకున్నారు. సంతోషమే. కాని యీ కల్లుదుకాణములకు బదులు తేనెటిదుకాణములను పెట్టుటకు తీర్మానించినారు. ఇప్పుడేమిచేద్దాం ?

ఇక్కడ నిజముగా జరిగిన చిన్నకథను క్లుప్తముగా చెప్పదలచుకొన్నాను. పూర్వమొకప్పుడొక వృద్ధస్త్రీని ఒకదయ్యముపట్టుకొని నానాబాధపెట్టుచుండెను. ఎంతమంది భూతవైద్యులు వచ్చినను అది లొంగలేదు. ఎట్టకేలకు చాల కాలమైనతరువాత ఒక గొప్ప భూతవైద్యుడువచ్చి ఆదయ్యమును పోగొట్టినాడు. కొంతకాలమైనతరువాత మరల దయ్యముచే ఆ వృద్ధస్త్రీ పీడింపబడెను. పెన చెప్పిన భూతవైద్యుని “ఇదేమిటయ్యా, మరల దయ్యము పట్టిన”దని అడుగగా నన్నేమి చేయమన్నారు? మొదటలో నావృద్ధస్త్రీని ఆపహించియున్న దయ్యమును నావద్దకు తీసికొనివచ్చుటకు నాస్వాధీనములో నున్న దయ్యములలో నొకదానిని పంపితిని. పూర్వపుదయ్యమూమెను వదలి నప్పటికి నేను పంపిన దయ్యమూమెను ఆపహించినది” అని చెప్పినాడు.

మనప్రభుత్వమువారు చేయదలచుకున్న పనికూడ ఇటులనే ఉన్నది. కల్లుపితాచము బారినండి మానవులను తప్పించుటలో తేనెటిపితాచము పాలుచేయ సమకట్టినారు. ఇందులకు మనము విచారించక తప్పదు. ఏలనందురా?

తేయాకులో ‘తేనిన్’ అను విషముకలదు. కల్లువలన కలుగు ఆపకారముకంటె ఈతేనిన్ వలన కలుగు ఆపకార మెంతమాత్రము తక్కువదీకాదు. ఇదివరకే ఈతేనెటికి అలవడినవారికి మనమెట్టి సహాయము చేయజాలము. ఇప్పటివరకు తేనెటిపానీయ మలవాటులేనివారితోకముందు దాని కెరకాకుండుట మంచిది. మనప్రభుత్వమువారు రెంత పొరపాటుపని చేయుచున్నారు? కల్లుగీయు గమభృవానిని అణగతొక్కి పాశ్చాత్యదేశములందలి టి కంపెనీలవారిని ధనికుల గావించబోవుచున్నారు.

కల్లుపితాచమును తొలగించి తేనెటిపితాచముపాలు ప్రజలను చేయుటకు బదులు బెల్లపుపానకము, మజ్జిగ ప్రజలకు మనప్రభుత్వమువారు సపై చేయుచుదురని యాశించుచున్నాము.

వైద్యవృత్తి

ఆనందబుల్ షెట్టి

ఇయ్యది నెల్లూరులో 30-9-47 న జరిగిన మద్రాసు రాష్ట్రీయ ప్రకృతి
మహాసభలో నివ్వబడిన ప్రారంభోపన్యాస సంగ్రహము

కొరతవలన కలుగు
వ్యాధులకు బీదలనేకులు
గురియగుచున్నారు. ఇందు
వలన వీరు కేవలము
బలహీను లగుచున్నారు.
వారికి సక్రిమాహారము
అవసరము. తెలివి

అంధ్రదేశమునందలి వివిధ ప్రాంత
ములలో ప్రకృతి వైద్యము ఆచ
రణలోనున్నట్లు గాన్పించుచున్నది.
ప్రకృతి చికిత్సా విధానములు
యూరపులోను అమెరికాలోను
అనేకులకు తెలిసినవే. మనము
సక్రిమాజీవిత విధానముల నవలం
బించుచో, మనశరీరములనారోగ్య
స్థితిలో నుంచగలుగునొక
యద్భుతశక్తి మన శరీరములలో
గలదు. మన శరీరములందలి విష
పదార్థములన్నియుతీక్షణవ్యాధుల
రూపమున శరీరమునుండి బయ
టకు వెంటివేయబడుచుండును.
వైద్యునివద్దకు పోవు రోగులలో
నూటికి 80 మందికి ఏచికిత్సచేసి
నప్పటికి జాడ్యము నివారణయగు
చున్నది; ఏచికిత్సచేసి నప్పటికి 10
మంది చనిపోవుచున్నారు; మిగి
లిన వదిమంది కీడునో మేలునో
పొందుచున్నారు. మానవ శరీరము
ఆరోగ్యముగానుండి అది తనపనిని
తాను చక్కగా నెరవేర్చుకొను
టకే, శరీరమందలి విషపదార్థము
లన్నియు వ్యాధిరూపమున ప్రకృతి
మాతచే బయటకు వెంటివేయబడు
చున్నవి. ఔషధములు, ఇంజెక్షన్
లు, తదితర సాధనములద్వారా

వ్యాధులను పోగొట్టుటకు మందు
వైద్యులు యత్నించుదురు.
మానవులారోగ్యముగ నుండు
టకు వైద్యశాలలు, మందు
సీసాలు, అనవసరమని ప్రకృతి
వైద్యుడు వాదించును. మంచి
వసతి గృహములు, పుష్టికరమైన
యాహారము, పనిచేయుటకు అను
కూలపరిస్థితులు, మానవోల్లాస
మున కవసరమగు పరిస్థితులు
మానవుల కవసరము.

ఉపవాస మొక జాడ్యనివారణో
పాయము. పశుపక్ష్యాదులకు
జాడ్యము లరుదు. వాటికి వ్యాధి
సంభవించినప్పుడు అవి ఉపవాస
ముండును. ఇవ్విషయమున పిల్లులు
కుక్కలు మనకు మంచి నీతిని
బోధించుచున్నవి. కొన్నివిషయ
ములలో నిస్సంశయముగా ఉప
వాసమువలన ఆరోగ్యము కలుగ
వచ్చును, కాని, ముఖ్యముగా
అమితాహారుల కది చాలయువ
యోగమైనది. అంతేగాక అనేక
యితర పరిస్థితులలోగూడ ఆహార
చికిత్స చాల గొప్పసాధన. ఆహార
కొరతవలన సంభవించు వ్యాధు
లను సక్రిమాహారముచే నివారణ
చేయువచ్చును. ఈ యాహార

తేటలుతో నుపయోగించుచో
జలచికిత్సద్వారా అనేక రోగము
లను నయము చేయవచ్చును. కటి
స్నానము, నీళ్లయెనినూ, జ్వరము
లకు స్పాంజి లేక తడిగుడ్డపట్టు,
నొప్పులకు వాపులకు ఆవిరిపట్టుట
మొదలగున వన్నియు వివిధము
లైన జలచికిత్సా సాధనములు.
వ్యాయామము, విశ్రామము,
ఆతపస్సానము వగైరాలు ప్రకృతి
వైద్యసాధనములు.

జాడ్యము నయమగుటకు మనస్సే
ప్రధానము కావున రోగి ఆరోగ్య
ముగా నుండుటకుగాను వైద్యుడు
కోపము, విసుగు వగైరాలనువీడి,
రోగిని ఓర్పుతోను, నిదానము
తోను, దయతోను చూడవల
యును. వైద్యునియందు రోగికి
విశ్వాసముద్భవించవలెను. రోగము
నివారణయగునను నమ్మకమును
వైద్యుడు రోగికి కలుగజేయ
వలెను.

ప్రకృతి వైద్యములో చెప్పబడిన
ఆహారచికిత్స, జలచికిత్స మొద
లగు సాధనములనే నేటిమందు
వైద్యులు కూడా నుపయోగించు
చున్నారు. బుద్ధిమంతుడగు మందు
వైద్యుడు ఔషధములను స్వల్ప

ముగా నువ్వయోగించును; అది యైనను అత్యవసరముని తనకు తోచినప్పుడు మాత్రమే అన్నివిధములైన మందులు, టానిక్కులు, నవీనపద్ధతులలో తయారుచేయబడుచున్న ఆహారములు వగైరాలతో రోగి యొక్క పొట్టను నింపువైద్యుడు అనుభవము లేనివాడని చెప్పవచ్చును. సకలరోగములను నివారణచేయునని కొన్ని ఔషధములు పత్రికలలో బ్రకటింపబడుచున్నవి. అట్టిమందులను వాడవలదని ప్రజలకు మనము తెలియవలచుచో పత్రికలకు మన మెంతయో మేలును గలుగజేసినవార మగుచున్నాము. సామాన్య మానవులే గాక విద్యావంతులు కూడ ఆ ప్రకటనల జూచి మోసపోవుచున్నారు. మేజిక్ ఊంగరము, ఒక సాధు తన శిష్యునకు దెల్పుచిటాకాలు, కొన్ని రహస్య నివారణోపాయములు మొదలగు వింత వింత సాధనములను మానవులు నమ్ముచున్నారు. మోసగాండ్ల కృతార్థులగుట కిదియే కారణము. వాడు సులభముగా ఇతరుల మనస్సుల నాకరింపగలుగుచున్నాడు. మానవులకు ఏదో నొక వ్యాధి యున్నట్లును, అది తన చిటాకాలేక మంత్రమువలన సులభముగా శీఘ్రకాలములో నివారణయగుననియు మానవులను నమ్మించును. ఏవో దొంగసర్పి ఫిక్లెట్లు, వైద్యులు సంతకములు చేసినారని ఏవేవో చూపి మోసపుచ్చును. పాశ్చాత్య

దేశములలో వృత్తిగా నవలంబింపబడిన అడ్వర్టైజ్ మెంటును నేటి వైద్యులు తిరస్కరించ లేకున్నారు. మందుల వ్యాపారము వలన చిటిమవారికి ఎంతలాభము కలుగుచున్నదో చెప్పనలవికాదు. నేడు వార్తాప్రతికలలో ప్రకటింపబడుచున్న ఔషధములను, టానిక్కులను ఉపయోగింప వలదని ఎల్లరకు తెలియవలచవలెను.

వంశగుణము

మృ. ఆం.

‘హెరిడిటీ’ అను ఆంగ్ల పదమునకు ‘వంశగుణము’ తెనుగు. ఈవ్యాసము దానికి అనువృత్తము. ఇంతవరకు చెప్పిన ప్రవాదములకు భరస్పర వైరుధ్యముగలదు. ఈ వైరుధ్యమునకు కారణములను చెప్పటమాత్రము కష్టము. పూర్తిగా సమన్వయమును చేయలేము. ఇంతవరకు జరిగిన శాస్త్రపరిశోధనలనుబట్టి ఒక్క విషయమును మాత్రము చెప్పగలము. ఒకే జాతికి చెందిన వివిధ రకములగు జంతువులలో గల స్వల్ప తేడాలు కారణములను మాత్రము చెప్పగలము. ఫలానా జంతువు ఫలానా విధముగా ఎందుకు ఉండవలెననుటకు గాని ఆ జంతువుల నుండి ఆ జంతువులే యెందుకు పుట్టవలె ననుటకుగాని కారణములను చెప్పలేము. సోదాహరణ

వ్యాధులు రాకుండ చేసికొనుట, వచ్చినవాటిని నయము చేసికొనుట— ఇవి రెండు ప్రకృత్యమున మనము తిను నాహారమును బట్టియు, తరువాత మన చుట్టు ప్రక్కలనుండు పరిశుభ్రతను బట్టియునుండును. ఏ వైద్యుడు అవసరములేకుండు ప్రతి మానవుడు సర్వదా ఆరోగ్యముగానుండునట్లు చేయుటయే వైద్య వృత్తియొక్క ఉత్తమోదేశమే ఉండవలయును.

ముగా చెప్పవలెనంటే ఒక ఎలుక తెల్లగానుండగా మరొక ఎలుక నల్లగానుంటుంది. మొదటిది తెల్లగా నుండుటకును, రెండవది నల్లగా నుండుటకును కారణములను చెప్పగలము. ఈ రెండును ఎలుకలగుటకూ కారణములను చెప్పలేము. ఎలుకలనుండి ఎలుకలే పుట్టుటకును పిల్లులు పుట్టక పోవుటకును కారణములను చెప్పలేము. గత నలుబది సంవత్సరములనుండి ఈ శాస్త్రభాగములో జరిగిన పరిశోధనలబట్టి యీ విషయములను యింత వరకైనా చెప్పగలిగినాము. జంతువులలో కలిగిన మార్పులను, వాటికి కారణములను పరిశోధించి అన్వాయములను మానవులకు వర్తింప చేస్తున్నారు. ఇందువలన మానవులయినదీ చెప్పలేముగాని వివిధమానవు

లలోగల స్వల్పతేజాలకు కారణములను మాత్రము చెప్పగలము. మానవులనుండి మానవులే యెందుకు పుట్టవలసినదీ, మానవులనుండి జంతువులు యెందుకు పుట్టినదీ జంతువులనుండి మానవులు ఎందుకు పుట్టినదీ చెప్పలేము. గత నలుబది సంవత్సరములనుండి యీభాగములో జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా రెండుకారణములవలన యీ లోపములు కలుగుచున్నవని నిశ్చయించుకొన్నారు. (1) పుట్టుక, (2) పెంపకము - పుట్టుకలోని లోపములవలనను యీ ప్రమాదములు కలుగవచ్చును, పెంపకములోని తేజాలవలనను యీ బాధలు కలుగవచ్చును. ఈ విషయమునే యింకా విశదముగా వ్రాస్తాను. మనము నిత్యమునూ అనేకరకములగు కుక్కలను చూస్తూ ఉంటాము. వీటిలో కొన్నింటికి రెండు కాళ్లు వంకరగాను, మరికొన్నింటికి నాలుగుకాళ్లు వంకరగాను ఉంటాయి. మనము నాలుగుకాళ్లు వంకరగా నున్నవాటినే తీసికొందాము. ఈ కుక్కకు నాలుగు కాళ్లు వంకరగా నుండుటకు రెండుకారణములు ఉండవచ్చును. (1) తండ్రి కుక్కకు వంకరకాళ్లు ఉండుటవలన దాని సంతానముగూ యీ కుక్కకు కూడా వంకరకాళ్లు వచ్చినవంటాము. ఇది పుట్టుకలోపమంటాము. (2) ఈ కుక్కపిల్లగా నున్నప్పుడు యెముకలకు

పుష్టి నిచ్చు ఆహారమును యీయలేదుగాన యెముకలలోని బలము తగ్గి వంగిపోయినా యంటాము. ఈ రకమునకు పెంపకములోని లోపము కారణమంటాము. వృక్షములు, జంతువులు చాలా చవుకగాను, ప్రయాసలేకుండాను దొరుకుతాయి. కాబట్టి ఆయా తెగలలో కలుగు లోపములకు కారణములను చాలా తేలికగానే తెలుసుకొంటాము. లోపములు కలుగకుండా చూచుటకును పెక్కు సావకాశములు గలవు. మానవులయందన్ననో అట్లు కాదు. అంతసులుపుగా తెలుసుకొనలేము. వారించనూలేము. పుట్టుక, పెంపకము అను రెండు విధములలోను ఒక విధమును మారకుండా ఉంచుదాము. అప్పుటికినీ లోపములు కనుబడిన రెండవవిధము దీనికికారణమంటాము. పెంపకమును సమానముగా ఉంచుతాము. అప్పుటికినీ లోపములు కనుబడిన పుట్టుక దీనికి కారణమందాము. వృక్షములమీద యీ పరిశోధనలు జరుపుట తేలిక. మొక్కలు పెరుగుటకు అవసరమైన భూమిని, అందులో వేసే యెరువును, వాటికిచేసే దోహదమును అన్నింటికిని సమానముగానే ఉంచుదాము. గాలీ, యెండలను అన్నింటికిని సమానముగానే తగులనిద్దాము. జంతుజాలముమీదనూ యీ పరిశోధనలను తేలిక

గానే చేయవచ్చును. పరిశోధనలో నున్న మొక్కలకు గాని, జంతువులకుగాని గ్రాలిపాలుచేత గాని మరియేయితర కారణముచే గాని, తెగులుగాని, రోగముగాని వచ్చినా అన్ని దగ్గరగానున్న కారణముచేత అన్నింటికినీ రావలెగదా? మానవులమీద యీ పరిశోధనలు జరుపునపుడు పెంపకమును అందరకును సమానముగా నుంచవలెనంటే, చదువు సంధ్యలను, పరిసరవాతావరణమును అందరకును సమానముగానే ఉంచవలెను. అందరకును సమానముగానే భోజనమును పెట్టవలెను. విశ్రాంతిని సమానముగానే యీయవలెను. అన్ని వసతులను సమానముగానే కలుగ చేయవలెను. ఇన్నివసతులను సమానముగానే ఉంచినప్పటికినీ వీరిలో తేడా కనబడుతున్నదంటే ఆ తేడాకు పుట్టుకనే కారణమంటాము. పరిసర వాతావరణమును అందరకును సమానముగా నుంచుటకష్టమేను. ఎందుకంటే గాలీ, యెండలను కొందరు యెక్కువగా భరించగలిగి ఉంటారు. మరికొందరు యెక్కువగా భరించలేరు. గాలీ, యెండలను వీరి అందరి దేహములకును సమానముగానే సరిపడునట్లు చేయుట నిజముగా కష్టమేను. పెద్దవై వరీత్యములు కలుగుకుండునట్లు సాధ్యమైందంత వరకును పరిసర వాతావరణమును సమానముగానే ఉంచుదాము.

కూర్మల గాని కూర్మలు

అం
భా

1. అరటికాయ :- ఇందులో వెయ్యి టికి 882 భాగాలు జలము, 14 భాగాలు మాంసకృత్తు, సేంద్రియ లవణాలు 7 భాగాలు, కర్బను హైద్రజనులు 147 భాగాలు: కూరగాయలో ఇంత ఎక్కువగా కర్బను హైద్రజనులున్నవి. చాలా తక్కువగా ఉంటవి. ధాన్యముల వాడుకవలన నయముకాని మధుమేహవ్యాధికి అన్నానికి బదులుగా అరటికాయ ముక్కలున్నూ కూరగా వండి పెట్టినచో తేలికగా జీర్ణమై మూత్రమందలి చక్కెరను తగ్గించును. నోటివెంట నెతురుపడుట, రక్తవృద్ధి, గ్రహణి, అతిసారము మొదలగు వ్యాధులందు అన్నము కూరలుమాని అరటికాయవండించి పెట్టినవెడల త్వరగా కడుపునిండి తేలికగా జీర్ణమై ఆయావ్యాధులు నయమగుటకు సహాయపడును. ఉడికపెట్టిన అరటికాయ పిండిని బిళ్ళలుగాజేసి వేడిగాలి మీదగాని, నిప్పులమీదగాని, పెనము మీదగాని కాల్చి పెట్టినవెడల కూర తినుటకు ఇష్టతలేనివానికి హితవుగానుండవచ్చును. మేహవాతపు నొప్పులందును, ఆమవాత వ్యాధియందును దేహములోని పిండి పదార్థమును జిగురుపదార్థమును తగ్గించవలసియున్నది. అందువలన

ఆకలి తీరుటకొరకై బియ్యమును గాని ఇతరధాన్యమునుగాని వాడినపుడు పిండిగాని జిగురుపదార్థము గానితగ్గవు. అందువలన ధాన్యము యొక్క వాడుకను తగ్గించిగాని మానిగాని అరటికాయ కూరను గాని అప్పుమునుగాని వాడవచ్చును. అగ్నిమాంద్య వ్యాధియందును, జీర్ణాశయ అంత్రవ్రణాదులయందు ధాన్యముల వాడినపుడు అది తొందరగా పులిసి బాధ గల్గించును. అరటికాయ కూర వాడినపుడు అది తొందరగా పులియక, జీర్ణమగుటవలన అట్టిబాధలురాక ఆయావ్యాధులు పోవుటకు తోడ్పడును. ధాన్యములు తక్కువయై ఆహారపు లేమిడితో బాధపడే రోజుల్లో అన్నానికితోడుగా ముడిచిన అరటికాయకూర తినుటవలన దేహబలం తగ్గక, ఆరోగ్యం కల్గును.

మలబద్ధముఉన్నవారు లేత అరటికాయ తినరాదు. అన్నం తిని అన్నయొక్క జిగురును తగ్గించుట కొరకై తినవలసినపిండి తక్కువగా ఉండే తేలికకూరలు తినక అన్నాన్ని తగ్గించకుండా కూరలు తేలికవానికి బదులుగా బరువైన ముదురు అరటికాయకూర తినినపుడు తప్పకుండా అజీర్ణమలబద్ధకములు చేస్తుంది.

అరటికాయను కూరగా వండుటలోకూడా, అనేక పొరపాట్లు చేయుచున్నారు. అరటికాయ ముక్కలను కొద్దిగా కీరుచలి సన్న పెగమీద నుడికపెడితే కూర రుచిగాను ఉంటుంది. ఆరోగ్యాన్ని యిస్తుంది.

ఇండుకు బదులుగా ఆవా నూరిన పిండిచేర్చి నువ్వుల నూనెతో పోపుపెట్టి తయారుచేసిన కూర వేడినిగలిస్తుంది. ఇంతేగాక కొందరు సలసలగాగే నూనెతో అరటికాయ ముక్కలు, లేదా అరటికాయబిళ్ళలు వరువరులను వేసి, తడి అంతయు నిగిరి పోవునట్లు వేయించి కూరగా వాడినపుడు, ఎక్కువ వేడి కూరలోకి చేరుతుంది గనుక ఆకూర తినినపుడు దేహము నందలి తడి యిగిరిపోయి, వేడిమి పుట్టుతుంది. అందువలన కూడ, అరటికాయకూర వేడిచేసుందంటారు. నిజానికి అరటి వేడిచేయదు, అజీర్ణము చేయదు. ఆరోగ్యమును వృద్ధిజేస్తుందిగాని ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేయదు. అరటి సహజంగా పండితే తినవలసినది. దానిని కూరగా మధ్యలోచేసుకొని తినుచున్నాము గనుక, దీనిని కూరగాని కూర అనుచున్నాను.

2. అరటిడించ :- ఇందులో వేయిట 883 భాగాలు జలం, 5 భాగాలు మాంసకృత్తు, 1 భాగమే కొవ్వు, 6 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, పిప్పి పదార్థం 9 భాగాలు, 97 భాగాలు కర్బను

హైద్రాబాదులు ఉన్నవి. ఇది కూర జాతిలో చేరకపోయినా ధాన్యపు ఆహారముల జగురును తగ్గించి, మల మూత్రాలను జారీ చేయడానికి బాగా ఉపయోగిస్తుంది. ఇందులోఉండే కర్బను హైద్రా జాలు కూడ, తేలికగా జీర్ణమై, దేహమునందలి వేడిమిని తగ్గించును. క్షయ, కుష్ఠ మొదలగు దుర్బర వ్యాధుల్లో కూడా అన్ని నికి తోడుగా కొంత అరటిఊచ వాడవచ్చు. అరటిఊచను కూరగను పచ్చడిగను కూడా చేసుకుని తినవచ్చు. పక్షవాతం, మూర్ఛ, ఉన్నాదం, ఆమవాతం, మేహవాతం, శిలామేహము, సికతామేహము, లాలామేహము, మధుమేహము మొదలైన వ్యాధులందెల్ల అరటి ఊచ తప్పక గుణమిస్తుంది.

3. అరటి పువ్వు:- వేయింట 902 భాగాలు జలము, 15 భాగాలు మాంసకృత్తు, 2 భాగాలు చమురుపదార్థం, 12 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, 19 భాగాలు పిప్పి పదార్థాలు, 5 భాగాలు కర్బను హైద్రజములు ఉన్నవి. వగరుగా ఉంటుంది గనుక, మల బద్దకాన్ని కల్గిస్తుంది. వగరుగాన ఆతిసారం నిగ్రహణి, రక పితము, రకవమనం, రకపద్రం, మధుమేహము మొదలైన వ్యాధులలోని తీవ్రతలను తగ్గించును 19 భాగాలు పిప్పి పదార్థముండుట వలన, మలాన్ని చుట్టబెట్టి వెలు

వరిస్తుంది. 12 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలుంటాయి. గనుక, దేహ మందలి లవణ సంపదను వృద్ధి జేస్తుంది. పాండువు, రక్తక్షయము మొదలగు వ్యాధులలో అపుడపుడు కూరగా ఇవ్వవచ్చు స్వతః త్రపు కూరగా, అరటికాయ వలె వాడుకకు పనికిరాదు. వగరు కూర గనుక తరుచుగా ఇవ్వడానికి పనికిరాదు.

4. పనసకాయ:- అరటికాయ వలెనే దీనిని కూడా వండకమునుపే తేతపుడే కూరగా తయారు చేస్తారు. ఇందులో వేయింట 20 భాగాలు మాంసకృత్తు, 3 భాగాలు చమురు పదార్థం, 9 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, 28 భాగాలు పిప్పి పదార్థం, 98 భాగాలు కర్బను హైద్రజములు ఉన్నవి.

అరటికాయ వలెనే ఇది కూడా అన్నంకో కాకుండా వేరే వండి తింటే దేహానికి మేలుచేస్తుంది. ఆవ నూనె పెట్టి చెడగొట్టకపోతే, తేలికగా జీర్ణమగుతుంది. పిప్పి పదార్థం ఎక్కువ యుండుటవలన

మలమును గూడా జారీచేస్తుంది. గింజలు ముదరకమునుపే లేత కాయ కొట్టి కూరవండుకుంటే తేలికగా జీర్ణమవుతుంది. ధాన్యముల లేమిడితో అన్నానికి తోడుగా తినడానికి పనసకాయకూర పనికివస్తుంది. రోగులైన వారికి అన్నానికి తోడుగా తినడానికి పనికిరాదు అన్నానికి బదులుగా తీసుకోడానికి పనికివస్తుంది.

5. చిక్కుడు జాతికూరలు:- చిక్కుడుజాతులలో అనేకపేరులు గలవి అనేకరంగులుగలవి గలవు. అనుములుగూడా ఒక విధంగా చిక్కుడు జాతిలోనివే. బటానీలు కూడా, చిక్కుడుజాతి కాయల వలే ఉంటవి. మనదేశంలోనుండే ఎర్రచిక్కుడు, తెల్లచిక్కుడు, నల్ల చిక్కుడు, సీతమ్మ చిక్కుడు గాకుండా, ఇంగ్లాండునుండి, ప్రాన్సు నుండి కూడా కొన్నిరకాలు దిగుమతియైనవి. సోయాబీజులకూడా చిక్కుడుజాతిలోనివే. వీనిలో, ఆహారపునిలువల్లో కూడా కొద్ది తేడాలున్నవి.

జలము	మాంసకృత్తు	చమురు	సేంద్రియ లవణాలు	పిప్పి	కర్బను హైద్రజాలు
పెద్దచిక్కుడు 824	45	1	10	20	100
ఛ్రోచిచిక్కుడు 914	17	1	5	18	45
ఇంగ్లీషుచిక్కుడు 721	72	1	8	16	89
అనుములు 738	83	3	12	6	42
గోరుచిక్కుడు 825	37	2	14	23	99
చమ్మకాయ 886	27	2	6	15	64

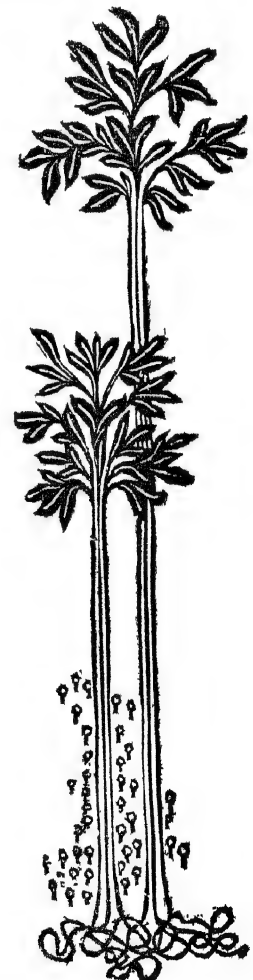
పై పట్టికవలన మనకు తెలిసే దేమంటే వీని అన్నిటియందును దేహపోషణకు అవసరమైన పదార్థాలు అన్నియున్నవి. కష్టపడి పనిచేసేవారికి ఆహారపు లేమిడి రోజుల్లో అన్నానికి తోడుగా తినడానికి ఈ పదార్థాలు పనికి వస్తవిగాని అగ్నిమాంద్యము అజీరము మొదలగు వ్యాధులు ప్రాతిపదికగా ఉండే వ్యాధుల్లో అన్నానికి తోడుగా తినడానికి పనికిరావు. అన్నంమాని అన్నానికి బదులుగా పథ్యముగా తినడానికి పనికివస్తవి. పిప్పికదారం గూడా తగుమాత్రా ఉండటంతో, విడిగా తిన్నప్పటికీ మల మూత్రముల బంధింపవు. కాని రోగులకు కూడా చిక్కుడు మొల కూరలను పెట్టవలెనంటే గింజలు ముదరని లేత చిక్కుడుకాయలను వండి పెట్టవచ్చు.

6. దొప్పాయి:- పచ్చికాయ యొక్క ఆహారపు విలువ నాకు లభింపలేదు. పండును గూర్చి వాయునపుడు ఇందులో 896 భాగాలు జలము, 5 భాగాలు మాంసకృత్, 1 భాగం చమురు పదార్థం, 4 భాగాలు సేంద్రియ లవణాలు, 98 భాగాలు కర్బను హైద్రజములు ఉన్నట్లు వ్రాసియున్నది. లేతకాయలో కర్బను హైద్రజాలు ఇంకా తగ్గియుండవచ్చు ఈకూర, వండితినపుడు అజీరముచేయదు, కొంచెము వేడి చేస్తుంది. ఇందులో ఉన్న పాపా

యిన్ అనే ద్రవమువలన మల మూత్రములు జారీఅగును - ఈ కూర అన్నముతో కలిపి తినడానికి రోగులకు కూడా పనికివస్తుంది. ఈ కూరను గూడా అవ నూనె పెట్టి పాడుచేస్తారు. అలా పాడు చేయకపోతే ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి పొందిస్తుంది. అయితే యిది ప్రతిదినము తినదగిన కూరగాదు. ఎప్పుడో అప్పుడప్పుడు తినవచ్చును.

7. కొబ్బరికాయ:- మిగతావస్తువులతో నిమిత్తం లేకుండానే దేహపోషణ చేయగల్గిన పోషక ద్రవ్యాలు ఇందులో నున్నవి. అన్నపు లేమిడిరోజుల్లో అన్నానికి తోడుగా పోషకపదార్థముగా కొబ్బరిని తినవచ్చు. ఇందులో వేయింట 320 భాగాలు తేమ, 45 భాగాలు మాంసకృత్, 416 భాగాలు- చమురు పదార్థము, 10 భాగాలు సేంద్రియలవణాలు, 36 భాగాలు పిప్పి పదార్థము, 130 భాగాలు కర్బను హైద్రజములు గలవు. కొబ్బరి కూరవస్తువ కాక పోయినా, అన్నంతో వ్యంజనం గాను, కూరగాను, పచ్చడిగాను కూడా కొబ్బరిని వాడుచున్నారు. అజీర వ్యాధి లేనివారికి, కష్టపడి పనిచేసే వారికి, కూర పచ్చడి అన్నంతో తింటే బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి జేస్తుంది. రోగిగ్రస్తులుగా నున్నవాళ్లు అన్నంతో తేలిక కూరలే తినాలి గాని వెయ్యింట 416 భాగాలుచమురు, 45 భాగాలు

మాంసకృత్తు, 130 భాగాలు కర్బను హైద్రజాలు గల, కొబ్బరిని వ్యంజనంగా అన్నంతో కలిపి తినడం ఆరోగ్యదాయకం కాదు. ఐతే ఆహారవేతలు నిరయించి నపుడు అన్నానికి బదులుగా కొబ్బరిని వాడవచ్చు. కొబ్బరితో జేర్చి, ముద్దపప్పుగానూ, వేపుడు కూరగానూ చేయించుకుని అన్నంతో పాటు తింటే ఆరోగ్యవంతునికైనా అపకారమే చేస్తుంది అయితే, కొద్ది పరిమితిలో కూరతోనూ, పులుసులోనూ చేర్చిన కొబ్బరి ఆరోగ్య వంతులకు అపకారం చేయకుండా మేలుచేస్తుంది



పండు

స్వామి పాఠశాల కోటయ్యగారు

స పోటా

స పోటా కాయలు పింద పుట్టినది మొదలు పండగువఱకు పెనర మించుమించు ఒక రూపముగనే యుండును. అనుభవము లేనివారికి చెట్టున ఏకాయ ముదిరినదో, యేకాయ శేతవో తెలియదు, కొందరు శేత ముదురు తెలియక పచ్చికాయలను కోసెదరు. అవి చెడిపోవును. ఈ దిగువ సూత్రమువల్ల ఈ వ్యాసము చదివినవారు, వినినవారు సపోటా కాయలను తెలియకకోసి చెడిగొట్ట నపునరముండదు. అజ్ఞాన చిక్కు సూత్రము కాదు.

కాయను గోటితో గీరిన లోపల పచ్చికాయ అకుపచ్చగను, పక్వమైన కాయ పసుపుపచ్చగను ఉండును, గనుక పసుపుపచ్చరంగు రానిదే కోయరాదు.

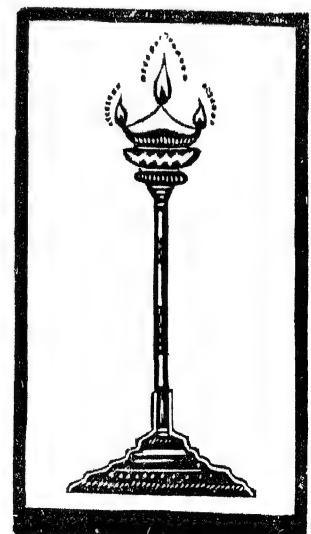
సపోటాపండు చెట్టున పూర్తిగా పండనపునరం లేదు. అనగా సపోటాపండు వత్తిన సొట్టపడువఱకు తినుటకనుకూలముగా నుండదు. అట్లు మెత్తపడువఱకు చెట్టున ఉండిన రుచి తగిలిపోవును, గనుక కాయ ముదరగానే కోసి నిలువముంచిన మెత్తబడును.

కాయలు కోయుటలో కొంత

జాగ్రత్త పడవలెను. కాయకు దెబ్బ తగిలిన చెడిపోవును, గనుక ప్రతి కాయను తొడిమితో చేతితో కొయవలెను. కోసిన కాయలను వెంటనే నీటిలోవేసి 2-3 గంటలు నిలువ యుంచి, తీసి ప్రోగుగా ఉంచి ప్రతి దినము మెత్తకడిన కాయలను వాడుకొను చుండవలెను. తొడిమితో కోయకున్న కాయలో రసాయనము పాలరూపముగాకారి మిక్కిలివ్యయమగును. స్థిల్లలో కోయగానే వేయకున్న పాలజిడ్డు కాయలపై అతుకుకొని తినుట కనుకూలముగా నుండదు. సపోటా పండు పైచర్మముతో సహా తినవలెను. చర్మముతో మల విసర్జనకరమగు ఇసుకరేణువు వంటి పొడి మిశ్రమమై యుండును. తిన్నపుడు కడిగిన పైదుమ్ము పోవును. సపోటాపండు రుచి కొఱకు మితిమారి తగిన అజ్ఞానము చేయును.

నిమ్మ కాయలను నిలువ యుంచుకొను సూత్రము నిమ్మకాయలు ప్రతి గ్రామము లోనుండవు. దూరాన్నుంచి తెచ్చుకుంటే వారంరోజుల లోపలనే చెడిపోవును. ఈ దిగువ సూత్రము వల్ల 20 రోజులకు పైగా నిలువయుండును. చెట్టున

కోయునపుడు, నిమ్మకాయ యెర్రగాపండరాదు. పండుటకు సిద్ధముగా నుండి, మచ్చు, డాగు, లేక వడిలిపోకుండా ఉండవలెను. గాడ్డుకాలమెత్తే చెట్టునీటి యెద్దడి లేకుండా యుండవలెను. కాయలను చేతితోకోయవలెను. కాయలనుకోసిన 2, 3 గంటలలోపలనే, గాలి వెలుతురు ఉన్నచోటస్వచ్ఛమైన గండ్రియిసుకలో కాయలు వరుసన మూతులు (తొడిమి ప్రక్క) పైకిపెట్టవలెను. కాయలు కనపడకుండా పైని అరచేతి మందముగా ఇసుకకప్పి, తడియగు నట్లు నీటిని చల్లవలెను. అప్పుడు పైయిసుకను తొలగించి చెడినవి యున్నవేమో చూస్తూ మళ్లాయిసుక కప్పుచుండవలెను. ఇట్లు చేసినచో కాయలు 4, 5 వారములుండును.



ప్రకృతిచికిత్స : దాని విశిష్టత

[నెల్లూరులో, భరిగిన మద్రాసు రాష్ట్రీయ మహాసభలో ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులగు శ్రీ ఓగేటి విశ్వనాథరావు బి. ఏ. బి. యల్. గారు సభ్యులకు స్వాగత మిస్తూ యీ క్రింది విధముగా ఉపన్యసించిరి.]

“కేవలము రాజకీయ ప్రాధాన్యమే గాక సాహిత్య రంగములో పేరెన్నికగన్న నెల్లూరు పట్టణము నకు మిమ్ముల నాహ్వానించుటకు సంతోష వడుచున్నాను. కవి త్రయములో నొకడగు తిక్కనామాత్యుడు ఈ ప్రాంతముల లోనివాడే. రామాయణమును వ్రాసి తన జీవితమును చరితార్థమును చేసికొన్న కవితీలక మొల్లయీ ప్రాంతీయురాలే. వెంకటగిరి ఆస్థాన కవీశ్వరుడగు శ్రీనాథకవి సార్వభౌముడు నెల్లూరు నివాసియే. కవిత్రయములో రెండవ వాడగు ఎర్రనామాత్యుడు ఈ పొలిమేరలోని వాడే. నవీనకవులలో ముఖ్యులగు గోఫీనాథుని వెంకటకవి, మహా మహాపాద్యాయ వేదము వెంకటరాయ శాస్త్రిలవారికిని ఇదే జన్మస్థానమని మీకు జ్ఞప్తియెస్తున్నాను. వదునొకండవ శతాబ్దము నుండి వదునాల్గవ శతాబ్దము అనగా మూడువందల సంవత్సరముల వఱకు ప్రతాపవం చాళుక్య,

వల్లభ, చోళుల మధ్య ఈ నెల్లూరు మండలము తనస్వాతంత్ర్యమును నిలపెట్టుకొన గలిగినది. నెల్లూరు పట్టణములో రెండు ప్రధాన ఆలయములుగలవు. ఒకటి రంగనాథస్వామి ఆలయము, రెండు మూలస్థానేశ్వరస్వామి ఆలయము. కామాక్షీదేవి ఆలయము, నరసింహస్వామి ఆలయము ఈ పట్టణమునకు చాలదగ్గరనే ఉన్నవి. ఈ ఔన్నత్య ప్రదేశానికి మిమ్ముల నాహ్వానించుటకు చాలా సంతోష వడుచున్నాను ప్రయాణ అసౌకర్యములను, వ్యయ ప్రయాసలను లెక్కచేయక, మా ఆతిథ్యమును స్వీకరించి మీ రందరును ఇచటకు వలెంచుట గడుంగడుముదావహము.

కవి, వండితుడు, ప్రాకృత జీవనాభిలాషియగు మధ్య శ్రీ కాశీ కృష్ణ మాచార్యులవారి అధ్యక్షతక్రింద మహాసభ ఇరువదిసంవత్సరముల క్రితము ఇచటనే సమావేశమైనది. అప్పటినుండి యిప్పటివఱకు మన రాష్ట్రములో ప్రకృతి వైద్యము నకు కలిగిన పురోగమనమును గూర్చి విచారించుటకు ఇచట మనము సమావేశమైనాము హిందూ మతమునకు ప్రకృతి వైద్యము శాస్త్రకాదను విషయమును మాలిము మనము మరచరాదు. ఆర్య ఋషులందరును

యోగములను గూర్చి యోగా సనముల గూర్చి ప్రవచించియే ఉన్నారు జీవన పద్ధతులలోని లోపములను సరిచేయుటచేత అన్ని రోగములు నయమగును. ఆ రోగ్యము చేకూరును. ఆ రోగ్య సూత్రములను విధిగా అనుసరిస్తే జగన్మాతయగు ప్రకృతియే అన్ని రోగములను కుదుర్చును.

అరగని పదార్థము లోపల నిలబడి పోగానే దీనిని బయటకు నెట్టి దేహమునకు ఎట్టి ఆపదలు రాకుండా చేయుటకే ప్రకృతి సదా ప్రయత్నించుచుండును. ఒకే రోగ పదార్థమునుండి వివిధ రూపములతో వివిధ రోగములు కలుగుచున్న వను సూత్రములో మనకు విశ్వాసమున్నది. ఇదే రోగాద్వైతము. అట్లనే చికిత్సా ద్వైతములోను నమ్మకమున్నది. లూయీకూనే తమ “అభినవవైద్య శాస్త్రము” అను గ్రంథము మొదటి అధ్యాయములో ఈ విషయమును విపులీకరించారు. రోగమును అణచివేయుటచేత మరొక రూపముతో బయటకు వస్తుంది. ఒక బాధను అణచివేస్తే మరొక బాధ వస్తున్నది. గ్రహణి, అతిసారములను అణచిపెట్టితే జ్వరము వస్తున్నది, దైహిక బాధలను తగ్గించుటకు వాడు విజాతీయమైన మందులన్నీ రోగపదార్థమును బయటకు

పోసియకపోవుటచే రోగములను నయముచేయలేవు. పాంచభౌతిక మైన దేహమునకు కలుగు ఆపదలను పంచభూతములతోనే కుదర్చవలెను.

సత్య, అహింసలనే పద్ధానముగా పెట్టుకొన్న భారతజాతీయ నిర్మాతమగు గాంధీమహాత్ముడు వృత్తి వైద్య ప్రాశస్త్యమును గూర్చి, యిరువది సంవత్సరముల క్రితమే గుజరాతీభాషలో ఒక గ్రంథమును వ్రాసిరి. ఆ గ్రంథమును హిందూదేశపు భాషలలోనికి అనువదించారు. 1946 ఏప్రిలు 24వ తేదీన జరిగిన ప్రార్థనా సమావేశములో మన్న యొక్క ప్రాశస్త్యమునుగూర్చి గాంధీగారు ఇట్లు చెప్పిరి-“మన్నతో చికిత్సనుచేయవచ్చును దీనిని మృత్తికాచికిత్సయందురు. శుభ్రమైన, మెత్తని పొడిమన్నను దేహమునకు రాచిరుద్దివేయవచ్చును. ఇట్లా రుద్దుట వలన చర్మము శుభ్రపడును. తడి మన్నను దేహమునకు రాసి యెండనీయవలెను. ఇట్లా రాసి నందువలన చర్మవ్యాధులుపోవును. నలుబది సంవత్సరముల క్రితము జరిగిన ఒక విషయమును చెప్పతాను. మామేనల్లునికి బంటినిండా బొబ్బలు లేచినవి. ఏ మందు రాసినా తగలేదు. ఆ చిన్న పిల్లవానికి బంటినిండా బురదనురాసి ఖరుగెత్తించినాను. వారము పది రోజులు గడచునప్పటికి, బొబ్బలు గ్రిపోయినవి. మట్టినుండే మనము

పుట్టుచున్నాము. జీవితములోను పూరి చేసుకొని మరల మట్టిలోనికి పోవుచున్నాము. భూమి మీద నిలవగలముగాని గాలిలో నిలవలేముగదా. ఉదయమున లేవగానే భూమాతను ప్రార్థిస్తాము. భూమాతను మలిన పరచరాదు. తప్పక చేసిన, మలినములను మన్నతో కప్పివేయవలెను. ప్రారస వలన ఉపయోగము కలుగవలెనంటే మనస్ఫూర్తిగా చేయవలెను. కటిలింగ స్నానములవలన అన్ని రోగములును కుదురును. లూయీ కూనే చెప్పిన యీ స్నానములు చాలా ఉపయోగకారు లగు చున్నవి. కూనే చెప్పిన చన్నీటి స్నానములును, అవిదాహి పథ్య మాను చేసినందువలన పురాణ జ్వరములును, అజీరణ, ఊపిరి తిత్తులకును, చిన్న పేగులకును సంబంధించినట్టి క్షయ, ఉబ్బసము, మూర్ఛ, అపస్మారము, ఉన్మాదములును, చిన్న పిల్లలకు వచ్చు జ్వరములును నయమగుట నేను ప్రత్యక్షముగా చూచినాను. ఇంత వఱకును చన్నీటిస్నానముల వలన కలుగు ఉపయోగములను గూర్చి చెప్పాను, దీనితో తుల్యమైనది వరవైద్యము. అమెరికా దేశస్థుడును, శాస్త్రజ్ఞుడును, తత్వవేత్తయగు డా. బ్యాబిట్ హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్ అనుగ్రంథములో వర్ణము సూర్యకాంతితోనే గాక మానవునిలోని సునిశితశక్తులతో సహితము, రోగములు ఎట్లు

కుదురునదీ చెప్పారు. ఈ ఉద్గ్రంథమునే సునిశిత వైదముఅను పేరుతో డా. పుచ్చా వెంకటరామయ్య గారు తెనుగులో అనువదించి తెనుగువారికి మహాోపకారమొనరించిరి. తెనుగు జాతి యీ ఉపకారమును ఎన్నడును మరవజాలదు. సంయుక్తరాష్ట్ర నివాసియగు జ్వాలాప్రసాద వండితుడు ముప్పది సంవత్సరముల క్రితమే వర్ణ వైద్యమును అమలులోనికి తెచ్చెను. వర్ణ చికిత్సా విధానము అను గ్రంథమును సహితము వ్రాసెను. వివిధ రోగములను ఈ చికిత్సావిధానము ఎట్లు కుదిర్చినదీ ఈ గ్రంథములో కొద్దికరించిరి. ఆర్య ఋషులును, సూర్య నమస్కారములవలన ఎన్ని రోగములు ఎట్లు కుదురునదీ చాలా సంవత్సరముల క్రితమే చెప్పినారు. రోగనివారణకు మంచిగాలి ఎంత సామర్థ్యమునదీ మనం వేరుగాచెప్పనక్కరలేదు. శుభ్రమైనగాలితోనే క్షయరోగములను శానిటోరియంలలో కుదుర్చుచున్నారు. పరిశుద్ధమైన గాలివలన కలుగు ఉపయోగములను గూర్చి అమెరికా దేశస్థులగు డాక్టరు బెనెడిక్టు లెస్ట, హెనీలిండ్ల హారున్నా, జర్మనీ వాస్తవ్యులగు లూయీ కూనే, అథాల్పు జెస్టు, ఫాదరు నీపులు ఇతః పూర్వమే చెప్పిరి.

పంచభూతములలో నొకటియగు అతినూత్నమగు ఆకాశ భూత

ములో రోగనివారణ శక్తియెంత యేని గలదు.

మంత్రోచ్ఛారణ వలన చాలా రోగములు కుదురును. గాంధీ మహాత్ముడు రామనామ మహా త్యమును రోగనివారణ శక్తినిగూర్చి పదే పదే చెప్పుచున్నాడు. 1046 సం. మార్చి 3 వ తేదీన హరిజన్ పత్రికలో గాంధీ మహాత్ముడు యిట్లు వ్రాసిరి - “మనస్ఫూర్తిగా చేసినరామనామ జపమువలన యెటువంటి మొండి రోగములు సహితము కుదురును. భగవంతునిలో సంపూర్ణమైన విశ్వాసము ఉండవలెను. గంగా నదిలో స్నానమొనర్చి రామ నామము జపించినందువలన కుష్టు రోగము ఎట్లు నయమైనదీ తులసీ దాసు చెప్పియున్నాడు.”

పంచభూతములతోడి చికిత్సా ప్రక్రియలతో ఆహారమార్పును కూడా విధిస్తాము. గీత17వ అధ్యాయములో శ్రీకృష్ణుడు నిర్దేశించిన సాత్వికాహారమునే నియోగిస్తాం. ఉద్రేకముల కలుగజేయు శుద్ధారముల నన్నీ నిషేధిస్తాము. కాఫీ, టీ మొదలగు పానీయాలను విధిగా నిషేధిస్తాము. మాంసాహారమునకు స్వస్తిచెప్పవలెను. మానవుల జీర్ణయంత్రములు మాంసాహారమును జీర్ణముచేయుటకు నియోగింపబడలేదని మందు వలన, మానవులు మాంసాహారమును తినరాదని లూయీ

కూనె తన “అభినవ వైద్యశాస్త్రము” లో చెప్పినారు. నియమిత జీవితము ఉన్నతా దర్శములును మన ప్రధాన లక్ష్యములుగా కనబడుచున్నవి. ప్రకృతివైద్యచికిత్సా ప్రక్రియ లన్నియు చతురగాను, అందరకును అందుబాటులోను ఉండుటచేత విశేషమైన జనాభా కల్గి దారిద్ర్యముతో బాధ పడుచున్న భారతదేశమునకు ప్రకృతి వైద్యమే శరణ్యమగుచున్నది. అందువలననే గాంధీమహాత్ముడు పూనా సగరమునకు సమీపములో ఉర్లీకంఛన్ గ్రామములో ప్రకృతివైద్య చికిత్సాలయమును స్థాపించి దానిని వృద్ధిలోనికితెచ్చుటకును, పోషించుటకును, కొంత ధనమును ధర్మకర్తల అధీనము నందుంచినాడు. బొంబాయి ప్రభుత్వమంత్రీ వర్గములో పారిశ్రామిక మంత్రీయగు గుల్ జరిలాల్ నందా సలహాప్రకారము యీ ధర్మకర్తలు జనసామాన్యమునకు అందుబాటులో ఉండగలదులకు, బొంబాయిలో, ఒక సంవత్సరము యేర్పాటు చేయజూతున్నాడు. బీదజనులకు అందుబాటులో ఉండగలందులకు, ప్రకృతి వైద్య చికిత్సాలయమున్నూ, ఆహారవిషయిక పరిశోధనాలయమున్నూ, క్షయరోగులకు ప్రత్యేకశాఖయున్నూ, గ్రంథాలయమున్నూ, యోగాసనములతర్ఫీదు నిచ్చుటకు తగు వసతులున్నూ యేర్పాటు చేశారు.

ప్రకృతివైద్య విధానములో గల ఆత్యంతమైన ఉపయోగమును గ్రహించినారు. కాబట్టి గాంధీ మహాత్ముడు తన మిగులు జీవిత శేషమును అందుకు వినియోగింప దలచినాడు. ప్రకృతివైద్యమును వ్యాప్తిచేయవలెనని కోరు మామద్రాసు ప్రభుత్వము వారికి ‘ఇండియన్ నాచురోపతిక్ అసోసియేషన్’ వారు రెండు నివేదికలను సమర్పించి యున్నారు. మద్రాసు ప్రభుత్వ ఆరోగ్యశాఖా మంత్రియగు గౌరవనీయులు ఎ. బి. పెట్టిగారు యీసమావేశమునకు ప్రారంభించుటకు ఆమోదించారు. మద్రాసు రాష్ట్రములోని అన్ని జిల్లాలలోను ప్రకృతివైద్య చికిత్సాలయములను, ప్రాంతీయ భాషలలో నాలుగు ప్రకృతివైద్య కళాశాలలను, ప్రకృతివైద్యవిశారదులను, తయారు చేయుటకును యేర్పాటుచేసి ప్రకృతి వైద్య వ్యాప్తిపహాయము చేయగలందులకు మద్రాసు ప్రభుత్వము వారిని కోరుచున్నాము.

సమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “ప్రకృతి వైద్య”మను గ్రంథము రు 0-8-0 పోస్టుబిళ్ళలగు వంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము (పోస్టు) మనులతోట (Via) కేపల్లి, గుంటూరు జిల్లా.

సాక్షాత్కార విధానము

మ హా త్మా గాంధీ

రాముని హృదయాధిపతిని గావించుకొనినవానిలక్షణ మెట్లుండును? ఈలక్షణమును మనము గుర్తించుచో, రామనామము నెంతో అపార్థము గావించుకొను అపాయముకలదు. ఇప్పటికే రామనామమును గుఱించిన అపార్థము కొంతవఱకు ప్రచారము నందున్నది. అనేకమంది ఆటకాయ దృష్టితో జపమాలలను ద్రోవుచు, నొసట బొట్టును ధరించి, రామనామమును డాంబికముగా ఉచ్చరించుచున్నారు. రామనామమును గుఱించి తరుచు నొక్కి-చెప్పట, యిప్పటికే ప్రచారములో నున్న మోసమును ఎక్కువ చేయుట కాదా! యను ప్రశ్న నన్నడుగ వచ్చును. ఇట్టి అవశకునముల వలన నేను వెనుకాడరాదు. ఈ కారణమువలన దానిని గుఱించి మాటలాడ కుండుట అపాయకరము. హృదయ పూర్వకముగ చేయు అత్యధిక సాధనానుభవము వలన అంతర్వాణికి ప్రోద్బలము కలుగవలెను. సహజమగు అట్టిఅంతర్వాణి ప్రేరణలేనప్పుడు రాముని హృదయనాథునిగావించుకొని జీవించువాని లక్షణము లెట్లుండునో తెలుసుకొన వీయిష్టించవలెను.

రామభక్తుడు గీతలో నిర్వచింపబడిన సితప్రజ్ఞుని వంటివాడని చెప్పవచ్చును ఇంకా కొంచెము లోతుకు దిగి యోచించుచో, నిజమగు భక్తుడు ప్రకృతిలోనున్న పంచభూతములను సమగ్రముగ అనుసరించునని తెలియవచ్చును. అట్లు వాటిని అనుసరించుచో, ఆయనకు జబ్బుచేయదు. ఒకవేళ జబ్బుచేసినను పంచభూతముల సాయముతోనే దానిని నివారించుకొనును. ఏదోవిధముగా శరీరమును బాగుచేసుకొనవలసిన అవసరము శరీరధారియగు ఆత్మకు లేదు. తాను, శరీరమేనను నమ్మకముగల వ్యక్తి రోగనివారణ నిమిత్తమై యెంత దూరమయినను పోవును. శరీరములో నున్నను, శరీరముకంటె ఆత్మ వేరనియును, శరీరము నశించినను ఆత్మ శాశ్వతమను అనుభవము గలవాడు. పంచభూతములు తనరోగమును నివారింపజాల కున్నను, చీకాకు పడడు - విలపించడు. విలపించుటకుబదులు మృత్యువుకు స్నేహితునివలె స్వాగతమిచ్చును. వైద్య సాయము సపేక్షింపక, తానే స్వయముగ చికిత్సగావించుకొనును. ఆయన ఆత్మదృష్టిగలిగి, సర్వావస్థలలోను శరీరస్థుడగు ఆత్మ

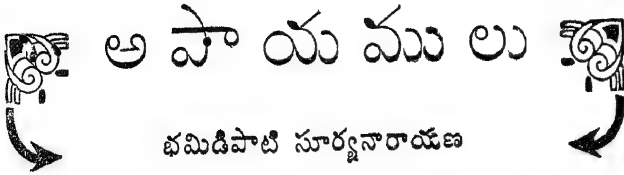
యందు అత్యంత శృద్ధాభువై యుండును.

అట్టిపురుషుడు, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములు విడుచునపుడు కూడా భగవన్నామమునే జపించుచుండును. శరీరము నిద్రించుచున్నను, హృదయస్థుడగు రాముడు మాత్రము జాగ్రత్తలోనే యుండును. ఆయన అనుష్ఠించు ప్రతికార్యమునందును రాముడు తోడైయుండును. అట్టిభక్తునకు రాముని పవిత్ర సాంగత్య భంగమే మృత్యువు.

రాముని నెల్లప్పుడును హృదయస్థుని గావించుకొనుటకు, పంచభూతములు తనకు ప్రసాదించు వరములను అతడు గైకొనును అనగా, బహుసులభమార్గము నవలంబించి, భూమి, నీరు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము అను పంచభూతముల నుండి పొందవలసిన ఉపకారమును పొందును. ఇది రామనామ మహిమను వెంచలేదు. రామ నామానుభవమును బొందుట కిది ఒక సాధన విధానము మాత్రము. నిజానికి రామనామమున కితరసాయమేమీ అవసరములేదు. రామనామమునందు విశ్వాసమున్నదనుట, వైద్యుల కొరకు ప్రాకులాడుట - యీ రెండూ విరుద్ధ కార్యములు.

మతగ్రంథములయందెక్కువ పరిచయముగల మిత్రుడొకడు, రామనామమును గుఱించి నేను తెల్పి

మద్యపాన మత్తుపదార్థ సేవ -



భమిడిపాటి సూర్యనారాయణ

మహమ్మదీయ ప్రభుత్వములో

పైరాజి పట్టణ సారాయములు మహమ్మదుగారి శాసనములకన్న మిన్నగ నెన్నబడుచుండును — గిబ్బను.

హిందూశాసనమును శ్రీహర చక్రవర్తి పరిపాలించు కాలమున మహమ్మదు ప్రవక్త అరేబియా దేశమున దాదాపు పూర్ణాధికారము సంపాదించెను. గ్రనడా యొక దెసను, ఇండియాను ఇతర ప్రాంతము లింకొకదెసను, నుండు ప్రదేశమున స్థానముత విజయధ్వజము, నిటీవల వహింపఁ జేసి, శ్రద్ధ, ధైర్యముచురుకుదనము మొదలగు సుగుణగణముచే తన శిష్యుకోటి నెల్ల నింపెను.

ఇస్లామతము హిందూదేశ రంగమున ప్రదర్శించిన కార్యక్రమము నీదేశ విశాలభాగమున మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ స్థాపనవలన దానికి గలిగిన ప్రాముఖ్యతయును, మద్య పానవిషయమున నీయద్భుత పురుషుండు చేసిన బోధనలకు మనము పరిశీలింప నవసరము కలిగించు చున్నది.

మయికమునుగూర్చు పానీయముల యభ్యాసమున కతితీవ్ర శిక్షల నిస్థానముతము విధించుచున్నదని జను లనుకొనచున్నారు. కేవల మహమ్మదీ యా భిప్రాయమును దెలుపవలసివచ్చినచో నీయద్దేశము సమంజసముగ నున్నది. ఏలయన, మహమ్మదీయులు మత్తుద్రవ్యముల దోషముగ నెంచుటయందును, ఆ వ్యసనము గలవారిని పాపులని దూరుట యందును, నెన్నఁడును వెనుదీయలేదు. కాని దీనికి ఖురాను యం దేవిధమయిన బలమగు ప్రమాణమును గనరాదు. ఖురా నను మహమ్మదీయ వేదమున రెండుచోట్ల మాత్రము తాగుడు ప్రశంస కలిగినది. కాని దాని వాడుక నాపుటకు చాలినంతగాని మద్యపానముకి భయము కలుగునంతటిగాని, నిషేధము దెలుపఁబడ లేదు. మొదటి దానియందు తాగుడువలన లాభము, పాపము కూడ కలవనియును కాని వానిలో లాభముకంటె పాప మెక్కువగాని తెలుపఁబడెను. రెండవదానియం దా సిక్కులకు సారాయి, జూదము,

విగ్రహారాధనము వర్జించుడని బోధింపఁ బడి యున్నది. ఏలయన నివి సయితాను మొక్క వ్యాపారములయి, హేయములయి భక్తులకు భగవంతునియెడలను, తత్పరనలయందును విముఖతగూర్చును, ఖురానుయందు మత్తు ద్రవ్యములు విశేషముగ నిందింపఁబడ కుండుటకు కారణము ప్రాయశః అరబ్బులలో తాగుడు విశేష వ్యాప్తి జెందియుండకుండుటయు, తత్కారణమున నమిత మద్య పానమువలన గలుగు దుఃఖము, సిగ్గు మొదలగునవి తరుచు లేకుండుటయుచు నై యుండును. మహమ్మదుగారు పారసీకుడయియుండు నెడల మద్యమును అల్లా మిగుల కఠినముగ నిషేధించియుండును. కాని యీవిషయమున నారబ్బులకు విశేషవిధుల కవసరము లేదు. ప్రవక్తయొక్క బ్రహ్మచర్యము, అవ్యాజస్వభావము, మహమ్మదీయులకు తాగుడుయందు ద్వేషము నుత్పాదించినది. నిరాడంబరులయినయారబ్బులు, తక్కువైనవా పూరితులగు జేసిన నవీనమతో ద్రోకమునకు వశవర్తులయి యమిత మూల్య సంపాద్యములును ననవసరములగు నభ్యాసముల నసహించు కొనకుండజాలకుండిరి. వారికి పారశీకులమద్యపానలోలత, విగ్రహారాధనమువలె నసహ్యజనకముగ నుండి తీరెను వారి నిరాడంబర భ్యాసములును, కఠిన శ్రమశిక్షయును నారెండు జాతు

లకు గల వ్యత్యాసమును వెల్లడించుచున్నది. వారి మతదీక్ష యేవిధమయిన లోపములకు తాపీయదు. మహమ్మదీయ లిక్కాలమున మద్యపానము పాపమని యెంచుట కవసరమగు మనోన్మేషమునకు పునాది యాసమయమున వేయబడినది.

కొమ్ముగ వారి యవ్యాజీవితములు మారి, యిటీవల కాలీఫలరాజ్యముల యతివ్యయ శీలాభ్యాసములలోనికి మారినపుడు మత్తువదార్థములవాడుక యామోదింపబడుటయేగాక, కొందరు కాలిఫులు తమ మద్యపానానికిని వెల్లడిచేయుచు జంకొకింతయును లేక నిర్భయముగ సత్యధిక మద్యపాన లోలురగుచుండెడివారు. కాని, వీరియాదర్శము పూర్వ సంచితముగ పోషింపబడిన యరబ్బీల విముఖతను మార్పు చేయజాలకుండెను. ముసల్మాను లెప్పుడును త్రాగుడును ఇస్లామతమున కవమానకరమనియు భగవదాజ్ఞకు దూరమనియు నెంచెడువారు. హిందూదేశము నేలిన మొదటి మహమ్మదీయ రాజులు ప్రజలవయి నెట్టిప్రభావము కలిగి యుండిరో తెలుపుట కష్టముగ నుండును. మొగలాయీ ప్రభుత్వ సావనకు ముందు హిందూదేశ చరిత్ర మన్నదమ్ముల పోరాటములతోడను, యుద్ధములుచేయుట జయోపజయముల గాంచుటతోడను, యుద్ధ భంగురములగు

రాజ్యసావనముతోడను, దండయాత్రలు, విజయములు, రాజదోహములు, మోసములు, క్రౌర్యములు మొదలగు వానితోడను నిండియుండెను. తత్కారణమున ప్రజల సాంఘిక నైతికాభివృద్ధులుగాని క్షయములుగాని కనుగొనునవకాశము చిక్కకుండెను. ఆవిషయమయిన జ్ఞానము లేకుండుటచే మనమెట్టి నిరారణ చేయుటగాని, సాహసముగ నుండును, అల్లాయుద్ధీను ఖల్జీ బాల్యమున తాను గావించిన దుష్కార్యాచరణములకును, నిరంకుశత్వమున కును, క్రూరత్వమునకును మిగుల వశ్యాత్వావమును బొంది, తన జీవితవిధులను మార్పుకొని, దురభ్యాసములనుగూడ విడిచిపెట్టెనని తెలియబడుచున్నది. అతడు సారాయము సమితముగ త్రాగుచుండెను. పశ్చాత్తాపముచేతనో, బలహీనుడగుచుండుట కతనో యతడు త్రాగుడు మానివేయుటయేగాక యితర నిరంకుశ ప్రజాపాలకులవలె తానుగూడ సారాయిని మత్తు ద్రవ్యములను సేవించుటయు, విక్రయించుటయును కూడ కూడదని శాసించెను. తన భోజనశాలయం దుండెడి పింగాణిగిన్నెలు, కాచపాత్రలు మున్నగువాని నన్నిటిని వగల గొట్టుటవలన సతడు మార్గదర్శి యయ్యెననుట సత్యము. అంతఃపురమునందలి మద్యపూర్ణ ఘటములను, పీపాలును, బూడాపూను

ద్వారముకడ వెలిపించగ నందలి మద్యముచే నచటి మట్టి తడిసి వర కాలము నందువలె బురద యయ్యెనని యొక చరిత్రకారుడు విచిత్రముగ నర్జించి యుండెను. ఈద్వారమునకావల పెద్దగోతులు త్రవ్వబడి యుండెను. వానిలో త్రాగుబోతులను పడద్రొబ్బికఠిన శిక్షల విధించుచుండెను ఆశిక్షాకాఠిన్యమువలన ననేకులు మృతినొందిరి గోతుల భయముచే ననేకులు త్రాగుట మానిరి.

త్రాగుడు దురభ్యాసము లేని మనుజు డొక్కొక్కనికి పది మంది త్రాగుబోతు లుండురు. మంచివాడనియు, పుణ్యపురుషుడనియు, నన్ని చరిత్రములలోను శ్లాఘింపబడు ఫిరోజుషా చక్రవర్తి కూడ మద్యపాన వ్యసనలోలు, డయియుండెను. 'చక్రవర్తి గారి యాచరణము, తదాస్థానోద్యోగులకు మార్గదర్శక మయ్యెను. కాని యాచెడు గంతకు మీరివ్యాపించలేదని మనము విశ్వసింపవచ్చును. ఏలయన నేరాజు పరిపాలనముగాని ప్రజల యభ్యాసములమార్చి చెరుపునంతటి వ్యాప్తి గాంచుటకు చాలినంత దీర్ఘకాలముండలేదు. ఇంతియగాక జాద్దచక్రవర్తుల ప్రభావములును, మద్యపాన నిరసనా సంప్రదాయములును, ప్రజలను సులభముగ చెరుపుటకు వీలులేనంత బలవత్తరముగ కాపాడుచుండెను.

ఇస్లామత వ్యాప్తియును, తత్పరి

పాలనా ప్రతిష్ఠాపనము కను, ఏవిధమునను మధ్యపాన విముఖతను బ్రోత్సహించలేదు. ఇందు ముఖ్యకారణములు, దాని యసిఫారా వ్రతములును నియమములచే జనించి, బాగాదు పట్టణమునందభివృద్ధి గాంచిన యమితవ్యయము క్క భాగాభ్యాసములు, మహమ్మదీయ పరిపాలకుడు లేక యధికారియున్న ప్రపంచముందలి యన్ని దేశములకును వ్యాపించి యున్నది. ఇంతేగాక పార్వతీక ప్రదేశముల యందలి బలవంతులగు భూకాంతములు వారి పూర్వలయిన లార్కులవలెగాక హిందూ దేశపు శీతోష్ణ సితుల మూలమున దుర్బలులైరి. శీతోష్ణసితుల ప్రభావమున సంతకంబు దుర్బలులుగాకుండుటకు గత మేమున శత్రువులు నిజ భజా బలముచే నెదుర్కొన వలసిన యగత్యముండుటయే యైయున్నది. వీరు వ్యసనాసక్తులయిన యెడల, నజాగ్రతవలన గాని, సోమరితనముచే గాని, నేర్పులేకుండుటచే గాని, తమ రాజ్యములు గోల్పోయి యుందురు శత్రుభయము వారి జీవిత కార్యముల నడుపుచుండెను. అదియే దుర్బలులయి చెడిపోవుట తటస్థించుకండ వారిని కాపాడెను. ఈభయము తొలగగనే యమిత పానాసక్తి మొదలగు దుర్వ్యసనము లలవడకుండ చేయు నడంకికూడ తొలగి పోయెను. గట్టు తెగిపోయిన ప్రవాహమునిరా

ఘటముగ బ్రవహించెడు తీరున వారు పానాది దుర్వ్యసనాసక్తులయిరి. శక్తియుక్తులతో గూడిన దీర్ఘ పరిపాలననే యక్కరు చక్రవర్తి తన రాజ్యమున కిడిన స్థిరత కలమున తత్పరత్వము జహంగీరు బాదుషా రాజ్యాంగ నిర్వహణ కష్టమించుకేరి లేక కేవల దుర్వ్యసనాసక్తుడై, త్రాగుబోతులతో నగ్రగణ్యుడుగ నిర్వహణముగ వరిగణింపబడెను. ఆయన తరువాత వచ్చిన బాదుషాలుకూడ త్రాగుబోతులు కారని నుడువ వీలులేదు. జైరంగజేబు సార్వభౌముడు మాత్ర మిందుకు వ్యత్యయముగ నెంచబడెను, కాని, యతని సురాపానరహిత జీవనము వలని ప్రజలకు కలిగెడు ప్రయోజనము లాతని క్రౌర్య కాతన్యములనెడు తిరుగటి రాల నడుమ నొక్క బుడి యంతరించినవి. ఆయన కావించి వీలయిన స్వల్ప లాభములయినను నిరంకుశత్వ మూర్ఖత్వములవలన చేయబడి యుండలేదు. జైరంగజేబు యనంతరమున పాలించిన మొగలాయిలలో చక్రవర్తులు జహంగీరు బాదుషాహా త్రొక్కిన మార్గముననే పోవుచు, త్రాగుబోతులతో గూడిన విందులను గావించు చుండెడివారు, వారి యాచారమును గాంచి వారి యాసాన ప్రముఖులును, తత్సంబంధులును గూడ మధ్యపాన వ్యసనమునకు బాల్పడిరి. మొగలాయిలకు పూర్వపు

మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ కాలమున ప్రజల సాఫీక నైతికాభ్యాసములనుగూర్చి యా కాలపు నిదర్శనము లరుదయినను, వారకాలమున పానాసక్తులుగ నుండిరో, పూర్వమువలె మధ్యపాన విముఖులుగ నుండిరో, తమ పరిపాలకుల యొక్కగాని, బాగాదు మొదలగు ప్రదేశముల యందలి కాలీపుల యొక్కగాని, యాచరణ ప్రభావమునకులోనయిరో, కాకుండిరో యను విషయమునుగూర్చి మనము చెప్పజాలమని యూహింపరాదు. మహమ్మదీయ ప్రభుత్వ కాలమున సురాపాన లోలురగు పరిపాలకుల యొక్కయు, తదాసాన ప్రముఖుల యొక్కయు, నాచరణముచే మధ్యపానాభ్యాస మడుగంటుటకు మారు పెంపొందినదని యూహించుటకు, జాలిన నన్ని ప్రమాణములుగలవు కాలిపాల యాచరణమూలమున మత ద్వేషము చాలవఱకు శాంతించినది. ఈరెండు కారణములు బుద్ధిచేవుడు బోధించినట్టియు, నాతని తరువాత వచ్చిన రాజులవలంబించి భక్తి శృద్ధలతో, ప్రజాసామాన్యమున వ్యాప్తి గావించి రక్షించినట్టియు, జీవితక్రమమును తుదకు వ్యతిరేకించినవి. అత్యల్ప జ్ఞానముతో సత్యమును నాపించుట కష్టము. కాని, మహమ్మదీయదండ యాత్రకుముందు భారతీయులు భంగుత్పాగుట నలుంగమిచే పెనిదెలిపిన యూహలు సయైన

వని తోచెడిని. ఈ భంగు పారసీక పానీయము సింధుదేశమును జయించిన మహమ్మదీయ ప్రభువు లీదేశమున నీయలవాటును నెరికొల్పిరి. సింధుదేశమున నేటికిని ఈ దేశపు ఇతర భాగములకంటె నధికముగ నీపానీయము వాడుకలోనున్నది. జర్మనీదేశపు సంఘశాస్త్రు కోవిదులలో సమర్థుడగు కై యిమ్మను మహనీయుడు టావరు నీయరు క్రభుని కాలమున పారసీకమున మూలికలతోడను, గంజాయిగింజలతోను, సిద్ధము చేయబడిన దేంగను పానీయమును మకిలిగ పాడుచుండిరిని వ్రాసియుండెను. ఈ పానీయమే యిచ్చటి భంగుని స్పష్టమగుచున్నది. అంతియగాక మహమ్మదీయ ప్రభావ మెచట బ్రబలముగ చిరకాలముండి యుండెనో యచ్చట భంగుత్రాగు అభ్యాసము బలవత్తరమగుచుండెననుట నిర్వివాదాంశము. త్రాగుడు విషయమయి యోచించినమహమ్మదీయ పరిపాలనమున నది నిరసింపబడుటకుబదు లభివృద్ధిగాంచెనని చెప్ప నొప్పును. కాని యీ దుర్వ్యసనము వలన గలిగిన హానిని శోధించు నపుడు, నదికేవలము ధనికులకే వ్యాపించి యుండెననియు, రాజుల యాచరణానుసరణమగుట క్వాచిత్రముగ నుండెననియు, ప్రజాసామాన్యమున వ్యసన మత్యల్పమగుటను, పరిగణింప బడకుండెననియు బెర్నియరు, టావర్నియరు, మొద

కాపాదేగోడలు

మహాత్మాగాంధీ

బ్రహ్మచర్యమును కాపాడుటకు యెట్టి గోడలు కట్టవలయునో (యెట్టిసాధన అవసరమో) మన అంతర్వాసిని అడుగుదుముగాక దానికి చెప్పదగినజవాబు స్పష్టముగానే కనుపట్టుచున్నది. బ్రహ్మచర్యమునకు యిట్టిగోడలు అక్కరలేదు అట్లనుట చాలసులభమే అది చెవికి యిప్పుగాగూడ నుండును కాని దీని అంతరార్థమును గ్రహించుటకష్టము. ఆప్రకారము నడుచుట మరింత కష్టము.

సంపూర్ణ బ్రహ్మచర్యమును లభించిన వానికి యిట్టిగోడలతో అవసరమేలేదు కాని చిన్నమామిడి మొక్కకు గట్టిఅలవ యెట్లు అవసరమో, బ్రహ్మచర్యసాధనచేయు వానికి అట్టిగోడలు అవసరమే, సందేహములేదు. తల్లిబడిలోనుండి బిడ్డ ఉయ్యాలలోనికిని, అటనుండి తోపుడు బండిలోనికిని పోవును. ఇతరుల తోడులేకుండా నడువగలిగేటంతవరకు యీసాయము అవసరము. అవసరములేనపుడుగూడ యిట్టిసాయముపై ఆధారపడుట తప్పక హానికరము.

లగు కుశాగ్రీబుద్ధుల కగోచరముగ నుండెననియు మనము చెప్పకతప్పదు.

పాలించవలసిన ౧౧ నియమములలో బ్రహ్మచర్య మొక్కటి. కాన, తక్కిన ౧౦ నియమములు దీనికి సహాయభూతములగు నని గ్రహించవలెను. కాపలాచేయు గోడలకును యీ నియమములకును భేదమేమిటంటే—గోడలు తాత్కాలికములై నశించును. ఈ నియమములు సుస్థిరములై వెలయును. బ్రహ్మచర్యములోని అంతర్భాగములై ఆలరును.

బ్రహ్మచర్యమనునది మానసికావస్థ. మానవుని బాహ్యప్రవర్తన ఆయన ఆంతరంగికస్థితికి నిదర్శనమై, ఋజువై యున్నది. ఎవడు కామేచ్ఛను కాల్చివేయునో, వాడు యెన్నడు యేరూపమును దానికి వశముగాడు. అట్టిదోషము చేయనొల్దు. ఎంత సౌందర్యవతి యెనను యీ కామేచ్ఛలేనివాని హృదయమును కలంచలేదు. ఆకరించలేదు. ఈ సూత్రమే స్త్రీలకును వర్తించును. కాని యెవరు యీ కామమును జయించలేదో, అట్టివారు సోదరిని లేక కూతురుని, సోదరుని లేక కుమారుని వైపుకూడ కన్నెత్తిచూడరాదు. నే నీసలహా అనేకమందికి యిచ్చితిని. వారు దానివలన మేలుపొందిరి.

దక్షిణాఫ్రికాలోనుండగా స్త్రీల దర్శన స్ఫుర్తనములవల్ల నాకు కామేచ్ఛకలుగలేదు. కాని భారత దేశం వచ్చినపిమ్మట, మొదటి రోజులలో పూర్వపువాసనల వలన కలతగలుగుచుండెను. దానిని అణచుటకు గట్టిగా పోరాడు చుంటిని. మానవుని కిలనరమగు యేకోఒక విధమగు చెప్పురాని భయం అప్పుడప్పుడు కలుగు చుండును. దానినణచుటకును శ్రద్ధగా పోరుసల్పవలెను. నేను పుట్టువుచేత పిరికివాడను. చీకటిలో పరుగుడుటకు బెదురు చుండెడివాడను. ఒంటరిగా ఒక గదిలో పరుగుడుట సాహసవంత మయిన కార్యము అనుకొనే వాడను. ఇప్పుడాపిరికితనముపోయి నదనినమ్మెదను. కాని దట్టమయిన అడవిలో, కటిక చీకటిరాత్రి దోవ తప్పి ఒంటరిగా ద్రిమ్మరుచు, దేవుడు నావద్ద యెల్లప్పుడు ఉన్నాడని మరచినప్పుడు నాస్థి యేమగునో చెప్పజాలను. చిన్నప్పటి ఆభయము పూర్తిగా పోనిచో కామేచ్ఛచుచుంపుటకన్న, అడవిలో ఒంటరిగా నిర్భయముగా తిరుగుట నిశ్చయముగా మరింత కష్టమే. బ్రహ్మచర్య సాధనచేయువానికి మన దేశంలో కొన్ని నియమములు యేర్పరుబడినవి. స్త్రీలు పశువులు, నపుంశకులు వుండుచోట అతను నివసించరాదు. ఒంటరిగా ఒకేస్త్రీకి బోధించరాదు. ఒక బృందములోనున్న స్త్రీకూడ

బోధించరాదు. ఒకేపీఠముపై ఆడవారితో కలసికూర్చుండరాదు. ఆయన పాలు, పెరుగు, నెయ్యి గాని, ఏయితర చమురుపదార్థములుగాని తీసికొనరాదు. తలంట్లు గాని, నూనెతో ఒళ్ళు మర్దన చేయుటగాని, బ్రహ్మచారికతగవు. దక్షిణాఫ్రికాలోనుండగా నేను వీటిని గూర్చి చదివితిని. ఈ నిషేధములగూర్చి యెన్నడును తెలియనట్టియు, ఇవి అవసరమని యెన్నడుభావించనట్టియు కొందరు స్త్రీ పురుషులు బ్రహ్మచర్యము ఆచరించుట నే నెరుగుదును. నేను వీనిని యెన్నడును పాటించలేను. అందువలన నాకేమియు లోటు రాలేదు. పాలు, నెయ్యి, యితర పశుసంబంధమగు పదార్థముల నేను వదలితిని. కాని వేరుకారణములచేత వాటిని వదలితిని. అయినను యిచటికివచ్చిన పిమ్మట రెండు మూడేండ్లలో ఆ నియమమును పాలించలేకపోతిని. కాని నేడైనను ఆపాలకు, నేటికి బదులుగా వాడదగిన శ్రేష్ఠమయిన శాక ఆహార పదార్థములు దొరికితే నేను సంతోషముగా పశుసంబంధమైన వస్తువులన్నిటిని వదలెదను. కాని అది వేరుకథ. సామూహిక బ్రహ్మచారికి యెన్నడును పీఠ్యనష్టము కలుగదు సరిగదా ప్రీతిదినము ఆతడు దానిని వృద్ధిచేసుకొనగలిగి యుండును. దానిని భద్రపరచుకొనును. అతను యెన్నడును మాంద్యమును బొం

దడు. మామూలు ముసలితనము అతనికిరాదు. నిజమయినసాధకునికి గూడ పై చెల్లిన బాహ్యనిగ్రహములు అక్కరలేదని యేనాభావము. బాహ్యనిర్బంధమువలన సంపాదించవలసిన సద్గుణము కాదది. అవసరమైనపుడు స్త్రీని తాకక పరుగెత్తిపోవువాడు, బ్రహ్మచర్యముయొక్క పూర్తి అర్థమును గ్రహించలేడు. నే నిప్పుడు వ్రాసినదానిః బట్టి నిజమైన నిగ్రహము లేని జీవితమును నేను ప్రోత్సహింపఁజూచుచున్నానని వాతకుడు ఒక నిమిషమైనను ఊహించరాదు. త్రికరణశుద్ధిగా చేసే ప్రయత్నములో, కఠుమునకు తావులేదు. ఇంద్రియ లోలత్వము, కాపట్యము — యీ రెండు పాపములు, వాటిని పోద్రోలవలెను. నిజమైన బ్రహ్మచారి మాయనిర్బంధములను చూచి అసహ్యపడును. తన శక్తి సామర్థ్యములను బట్టి తనకు తగిన కట్టుదిట్టములను తానే చేసుకొనును. అనవసరమని తోచినపుడు, వాటిని విడచిపెట్టును. ఇందు ప్రభావమయిన సంగతులు యేమనగా— బ్రహ్మచర్యముయొక్క నిజమైన అర్థమును, దాని ప్రభావమును తెలిసికొనుట— నిరుపమానమగు ఆ సద్గుణమును అలవరచుకొనుట ఇవియే ముఖ్యము. నిజమయిన దేశసేవకు ఈ బ్రహ్మచర్యము అవశ్యకమని నేను భావించు చున్నాను.

ప వి త్ర స్వ భా వ ము

వైద్య శ్రీ ప్రకాశచంద్ర శతపథి

ప్రకృతిలో వృత్తి జీవీ ఆహారం పైనే ఆధారపడియుంది. ఆహారం వలననే శరీరకాంతి, మధురమైన కంఠస్వరం, సౌఖ్యప్రదమైన జీవితం, సౌఖ్యం, ప్రతిభ, జ్ఞాపకశక్తి, శరీర పుష్టి, ఇంద్రియపుష్టి, కలుచున్నది. ఇహలోకార్థం యే కర్మ చేద్దామన్నా, మోక్షం గూర్చి తపస్సు చేయాలన్నా గూడా ఆహారం స్వీకరించాలి. ఆహారం లేకపోతే శరీరమే లేదు. అయితే యిన్ని శక్తులూ, యిన్ని గుణాలూ, ఏ ఆహారం వలన కలుతున్నాయో ఏటన్నిటికీ వ్యతిరేకమైన అవగుణాలు కూడా ఆహారంలోనే వున్నాయి. అది తెల్సుకొనక పోవుట చేతనే మానవ డిరిజన్ గా వలనం చెందాడు. ఆకలిబాపుటకే ఆహారం స్వీకరించాలి అన్న భావానికి దాసులైనారు ప్రజలు. ఇందువలన ఆకలి బాపుటనే వృధానంగా నెంచి అందుకు అన్ని పదార్థాలు ఆకలి తీరేదాకా తినడం-ఇదే మన ధర్మమైపోయినది. ఈ ధర్మమే మన పతనానికి దారితీసిందికూడాను.

దినదినం క్షీణించే శరీరానికి పుష్టినిచ్చే నిమిత్తమే ఆహారం స్వీకరించమని శాస్త్రం తెల్పింది. అలా

స్వీకరించే ఆహారం మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతూ కొంతగా యేరోగాన్ని లేకుండా ఉంచాలి. ఈ భావాన్నే చరకుడిలా తెల్పారు. “తచ్చ నిత్యం ప్రియస్థితస్వాస్థ్యం యేనా వైరతే, అజాలానాంవికారాణా మనుత్పత్తిరం చయత్” ఆరోగ్యాన్ని కాపాడే ఆహారమే స్వీకరించమని చెప్పబడినపుడు ఆరోగ్యమంటే యే విధమైన శరీర బాధ కలియుండక పోవుటయేయని అర్థము గ్రహిస్తారు చాలామంది. ఆరోగ్యమంటే స్వీరము తలనొప్పి, మున్నగు బాహ్య శరీరబాధలు లేకుండుటయేనని అర్థము చేసికొని, అట్టిబాధలు కల్గించని ఆహారాన్నే స్వీకరించవలసినదిగా పేర్కొంటారు పాశ్చాత్యులు. అందు కనుగుణ్యమైన పదార్థాల్నే ఆరోగ్యాభివృద్ధికిగాను గైకొన మంటారు పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు. ఆరోగ్యము బాహ్యదంబరమే గాదంటారు భారతీయ ఋషిపుంగవులు. ఆరోగ్యమంటే నేమియో తెల్పుచూ సుశ్రుతుడేమన్నాడో పరికిద్దాము. “సమదోషః సమాగ్నిశ్చ సమధాతుమల క్రియః ప్రసన్నాత్మేంద్రియ మనస్సస్థ ఇత్యభిధీయతే”

యని సుశ్రుతుడు దోషములు ధాతువులు, మలములు, అగ్నిత్రయము ఇవన్నీ, సమస్థితిలోనండుటయే (ఆరోగ్యము)గాక మనస్సు, ఆత్మ, ఇంద్రియములు కూడా నిర్మలముగా కల్మషరహితముగా ఉండాలన్నాడు. అప్పుడేగాని

ఆరోగ్యము అనబడదన్నాడు.

దీనివలన తెలిసినదేమంటే మనము గైకొనిన ఆహారము శరీర బాధల్ని కల్గించునదిగానే గాక, మనస్సు, ఆత్మ, ఇంద్రియాల్ని కూడ నిర్మలముగా నుంచునదిగా నుండాలి. అదియే నికరమైన ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము. ఏ ఆహారముగాని మనస్సును వికలం చేయకూడదు. ఉదాహరణకు మద్యముంది అది సేవించిన వెంటనే మనస్సు వైకల్యము చెందుతుంది. తద్వారా అనేక అఘాయిత్యాలకు దారి తీస్తుంది ఇంద్రియము లున్నవంటే- కొన్ని పదార్థాల సేవన గంజాయి, నల్లమందు మున్నగు నవి ఇంద్రియముల వైకల్యము నందించి పీడనకు దారితీయును. కావున మనస్సు, ఆత్మ, ఇంద్రియాలుకూడా నిర్మలంగానుండాలి. వాటిని ఉంచగల్గు ఆహారములే ఆరోగ్యకరమైనవి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారం శరీర దోషములైన పాత పిత్ర క్లేష్మాలలా రోగ కారణభూతములొ మనో దోషములైన రజ సమోగుణాలు కూడా అట్టివిధముగానే రోగ కారణభూతాలు. శరీరక

దోషాలు బాహ్య బాధాజనిత వ్యాధుల్ని పెంపొందిస్తే మనో దోషాలైన రజస్వమోగుణాలు శారీరకమైన ఉన్నాద, మూర్ఛాది రోగములను కలచేయుటయేగాక, వాటిఉద్దేశము అవినీతి కార్యాలకు, అకృత్యాలకు, అఘాయిత్యాలకు, ద్రోహచింతకు, అరిష్టద్వర్గాలకు దాసుల్ని చేసి లోకశాంతికి భంగ కరముగ మానవుడిని తయారు చేస్తాయి. ఈ దుర్లక్షణములుకూడా వ్యాధులుగనే పేరొకనబడును. కావున లోకశాంతికి, అందుకు మూలమైన పవిత్ర స్వభావము నకు, విశుద్ధాహార సేవనము అత్యవసరమైనది. మనము గైకొను ఆహారము శారీరకదోషాల్నేగాక మనోదోషములైన త్రిగుణాలను కూడా వైకృతి నందించనదిగా నుండాలి. అదే విశుద్ధాహారము. అట్టి విశుద్ధాహారమువలననే స్వభావము పవిత్రమగును. పవిత్రమగు స్వభావమువలన జ్ఞాపక శక్తి పెంపొందును. జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందుటవలన సమస్తబంధములు విడిపోయినవాడగును. అందువలన మోక్షమును చూరగొనును.

ఆహారశుద్ధా సత్వశుద్ధి, సత్వ శుద్ధా ధ్రువస్మృతి, స్మృతిలభ్యో సర్వగ్రంథినాం విప్రమోక్షః,

(యోగశాస్త్రం)

నేడు మానవత్వము నశించి ద్వేష కోపములు పెరిగి, సంగ్రామ రంగంగా మారిన పాశ్చాత్య దేశ

ములలో శాంతినికాపాడి ప్రజల శాంతికాములుగా సత్య సావకులుగా, సాభాత్మత్వ దోహదకులుగా మార్చి రాక్షసత్వమును, కలహ ప్రియత్వమును బాపవలెనన్న, శాంతిసమావేశములవలన చేకూరదు. తెచ్చుకున్నవాగ్రూప హృదయ పరివర్తనవలన సిద్ధించదు.

నిక్కు-వమైన శాంతి ప్రపంచమున సాపితము గావలయునన్న ప్రతి దేశములోనూ ముఖ్యముగా పాశ్చాత్యదేశములలో రాజస తామసాహారముల నిషేధించి సాత్వికాహారము నమలుపర్చుటయే శరణ్యము లోకమున. మధు మత్స్య మాంసాదుల నెంత వేగిరముగ బహిష్కరించిన అంత మేలు. ఈ ఆహార విషయిక ప్రజోధము జరిపి, అమలుపర్చుచినాడు మన మెన్ని శాంతిసమావేశములు జరిపిననూ వ్యర్థకమేయగును. మన మెన్ని శాంతిప్రియత్నములు జరిపిననూ నిరర్థకమేయగును.

విశుద్ధాహార పదార్థములు:

అరటి, ద్రాక్ష, నారింజ, బత్తాయి, రేగు, సీమరేగు, నిమ్మ, దానిమ్మ, ఖర్జూర, జామ, మామిడి, మున్నగు పండ్లు, కందమూలములు, పాలు, నెయ్యి, వెన్న, తేనె, అల్లము, శొంఠి, పంచదార, దంపుడు బియ్యం, దోసకాయ, దొండకాయ, బీరకాయ, కాకరకాయ, చెరకు, పెసలు, మినుములు, రాగులు, జొన్నలు, టమాటోలు,

సీతాఫలం పండ్లు, తినవలసినవి. అశుద్ధాహారములు: మద్యములు, మత్స్యములు, మాంసము, ఉప్పు, కారపు కూరలు, మిరపకాయ, పుల్లగానుండు వస్తువులు, వేయించిన కూరలు, వచ్చుళ్లు, నూనెలు, చింతపండు, ఆవాలు, సువాసన వస్తువులు ఉల్లిపాయ, ఇంగువ, పాసిపోయిన వస్తువులు, పక్వముగానివి, తీక్షణద్రవ్యములు - తిన గూడనివి.

కనీనికానిదానము

సుప్రసిద్ధులగు హెన్రీ లిండ్లహార్ యమ్. డి. గారి సుప్రసిద్ధ - యిరియా డైగ్నోసిస్, అను గ్రంథమును మూలముగా నుంచుకొని యిప్పటివరకును, యీ శాస్త్రమును గూర్చి సుప్రసిద్ధులు వ్రాసిన వ్యాసములు, గ్రంథములు, బాగుగా పఠితమైన జేసి - హాట్టన్ పటములతోను, రంగుల చిత్రపటములతోనూ ఈ గ్రంథము తయారై. ఆహ్లాదకమునకు సిద్ధముగా నున్నది. కనీనికానిదాన వేత్తలైన డాక్టర్ మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు ఈ గ్రంథమును బహుశ్రద్ధగా రచించి యున్నారు. తెల్లని క్లౌజుకొగితముపై యీ గ్రంథము సర్వాంగ సుందరముగ, ముద్రించ బడినది. క్యాలిఫోర్నె బైండ్ వెల రు 8/- లు పేకేజరు :

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు,
బెజవాడ.

పాశ్చాత్య వైద్యము - ఇతర వైద్యములు

౨౪-౬-౧౯౪౭ జేడీగల ఇండియన్ ఎక్స్ప్రెస్ పత్రికలో ప్రకటితమై యున్న డాక్టర్ రాజ్ గారియువ న్యాసము ఎవరికిని ఆశ్చర్యమును గొలువదు. దుఃఖమును, నిరాశను కలిగించును. కొందరికి కోపముకూడగలుగవచ్చును. లోక మంతయు మారుచున్నది. కాని ఆయన వైఖరిలో మార్పుము మార్పు కలుగలేదు. ఆయుర్వేద, యునాని, సిద్ధ, ప్రకృతి, హోమియోపతి వైద్యము లన్నియు అశాస్త్రీయములను వారి భావముతో అనేకులు ఏకీభవించ జాలరు. వీ భావములు పూర్వపు ప్రకాశము మంత్రీవర్గ భావముల కును, ప్రజాభివృద్ధి కును వ్యతిరేకముగ నున్నవి. ఇతర కాంగ్రెసు మంత్రీవర్గముల భావములకు, ఆచరణకు భిన్నముగా నున్నవి. తాత్కాలిక కేంద్ర ప్రభుత్వము చేయు కృషికి విరుద్ధముగా నున్నవి. మహాత్ముని బోధకును, అనుష్ఠానమునకును ప్రతికూలముగా నున్నవి. ఈ యితర విధానములను అనుసరించు రాజకీయ నాయకుల ఎన్ని కల యెత్తుగడగా వీటిని ఉపయోగించుచున్నారని ఆరోపించుట ఉభయాలకును సమంజసము కాదు. ఇతరులుగూడ తమవలెనే విశ్వాసముతో ప్రవర్తించుచున్నారని యోజించుట, ప్రవర్తించుట ధర్మము. వీరి భావములనే వీరి

మంత్రీవర్గము అంగీకరించినచో, ప్రకాశమంత్రీవర్గము ప్రారంభించిన పనులుకొన్ని పాడుకాగలవు. పాశ్చాత్య వైద్యముకూడ సర్వజ్ఞత్వమును ఆరోపించుకొనజాలదు. ఆ పంథాలోనున్న వైద్యుల చికిత్సచే నయముకాని రోగములు కొన్ని యితర పంథాలలో నయమగుచున్నవి. వినయాశ్రమ ఆయుర్వేద ఔషధాలయములోని అచభవమువలన ఈ సంగతి నొక్కిచెప్పవచ్చును అట్లే స్వామి భవమువల్లను స్నేహితులు ఇచ్చు నిదర్శనములవల్లను ప్రకృతివైద్య ప్రాశస్త్యమును ప్రకటించగలను. పాశ్చాత్య వైద్యము భాగ్యవంతులకే అందుగడలోనున్నది. ఆ వైద్య ప్రవీణులకు అపరిమిత ధనసంపాదనమునకు అవకాశ మిచ్చుచున్నది. దేశములోని వివిధ ప్రాంతములలో నున్న మంత్రీవర్గములు ఈ విషయమై, తమ కార్యవిధానమును సమగ్రముగా నాలోచించి, పరస్పర విరుద్ధములేని అనుకూలమైన పంథాను తొక్కుట ఉత్తమము. దేశములోని జనబాహుళ్యము బాగుపడవలయునంటే స్వంత ధనసంపాదన నిమిత్తము వైద్యవృత్తి ఉపయోగపడరాదు. అది ప్రభుత్వపరము కావలెను. వైద్యులకు వేతనములు ఏర్పడవలెను. ఆర్థికవారణకై యేర్ప

ఆ రోగ్య శస్త్రము
సుప్రసిద్ధులైన పువ్వాడ పేర్రాజు గారితో రచియింపబడినది. చిరకాలమునుండి ప్రతులు లేవు. ఇప్పుడే 2 వ కూర్పు తయారైనది. సహజమార్గాన జీవించ దలచుకున్న వారికి టీకాల మొదలైన విషపుమందుల వలన గత సహజ నియమాల తోనే ఏవిధంగా దేహాన్ని- రోగములనుండి కాపాడుకో వచ్చునో, ఈ గ్రంథంలో ఓర్పుగా వివరింపబడి యున్నది. తీరా రోగమువచ్చిన తర్వాతకూడ వెంటనే విషపు మందులు యిచ్చివారిదగ్గరికి బరుగెత్తకుండా సామాన్యచికిత్సా ప్రక్రియలతో రోగమునుండి, వైద్యులనుండి తప్పించుకొనవచ్చునో ఈ గ్రంథమందు రెండవ భాగంలో వివరింపబడినది. గ్లేజు శాగితము మీద ముద్రింపబడినది.
వెల 4 రూపాయలు మాత్రం. మేనేజరు, ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు, బె జ వా డ.
డిన యీ కారుణ్య సేవ సర్వులకు సమానముగా సమకూరవలెను. రష్యా యీ పంథాలో నున్నది. ఇంగ్లాండు ఈ వైపునకు మారినది. పూర్వము భరతఖండము ఈ పద్ధతినే నడచినది. ఇతర పద్ధతులలోని వైద్యులందరును తమ తమ భావములను ప్రస్తుత మంత్రీవర్గమునకు తెలియ

ప్రకృతి వైద్యరహస్యములు

★ డాక్టరు వాడపల్లి మురహరిరావుమూర్తి ★

1. ఒక గేదెదూడ చిక్కిపోవుట, పెంట్రుక లూడిపోవుట, పాలు కుడువకపోవుట వగైరా లక్షణములు కలిగియుండెను. వెంటనే ప్రతిరోజు చిన్నటి ఎస్సీమాచేయుట, దూడకు పచ్చిగడ్డివేయుట చికిత్సగా ప్రారంభించితిని. గేదెకు గూడ బాగా తిరిగివచ్చుట, చిట్టు నీరు పెట్టుట, పచ్చిగడ్డి వేయుట నియమములలో యుంచితిమి. 6 వారము లనంతరము గేదె దూడ ఇతర దూడలకంటె ఆరోగ్యముగా నున్నది. పూర్ణారోగ్యమును పొంది గంతులు వేయుచున్నది. నానవేసి మొలక యెత్తిన పులవలు, జొన్నలు రుబ్బి పెట్టుటచే గేదెపాలు ఆరోగ్యము వృద్ధి గాంచినవి. ఇందులో రహస్యము చదువరులు గ్రహించెదరుగాక. కూరగాయలు, మొలకెత్తిన గింజలు వాడుటచే వ్యాధి నిరోధకశక్తి పెంపొందును.

2. నాల్గు సంవత్సరముల కుర్రవాడు విరేచనములచేత బాధ

పాశ్చాత్యవైద్యము ఇతరవైద్యములు జేయుట మంచిది. ఆశపడి ఆరు లంకణములు చేసినా, ఆరోజున కూడ అంబలేనా అత్తగారాయని మొత్తుకొన్న కోడలిసంగతి జాపకమునకు వచ్చుచున్నది.

వడుటయేగాక నడుచుచూ వడి పోవుచుండెను. ఆ కుర్రవానికి ప్రాణితిక్యము ఉదయము చిన్నటి కటిపూర్ణాంగ స్నానమును, తైల మర్దనయు చేయించితిని. వారము నకు రెండుసార్లు అరటి ఆకుల ఆతపస్నానము, అభ్యంగనస్నానము ప్రారంభించితిమి. ప్రతిరోజు పుడయము 2 తులముల తేనె నీటితో వేసి ఇచ్చుట, కూరగాయలు, మజ్జిగ విరివిగా వాడుట, మద్యాహ్నము తప్పక ఒక రసవంతమగు ఫలము ఆహారముగా యిచ్చితిమి. 3 నెలల తరువాత వ్యాధులన్నియు పోయి కుర్రవాడు నడచుచున్నాడు. నెల రోజులకే విరేచనము లాగిపోయి జీర్ణశక్తి బాగుపడినది.

చాలామంది రోగులు ప్రకృతిఆహారమునందు కూడ తప్పచేయుచుందురు. ఆతప్పు దిద్దికొనినపుడే వ్యాధి నివారణయగును.

1. చికిత్సా కాలము తగ్గించుట చాలామంచిది. అనగా స్నానాదుల కాలపరిమితి తగ్గించుట మంచిది.

2. గుండె జబ్బులు ఎక్కువగా నున్న ఈ రోజులలో ఆవిరిపట్టుట మానివేయవలెను. ఆవిరిస్నానములు మానివేయవలెను. బలహీను లందరును ఆతివేడి చికిత్సయు, ఆవిరి స్నానములను విస్

రించవలెను.

3. చిన్నటి స్నానానంతరము, ఒడలు తుడుచుకొనుట కంటె ఒడలు అరచేతులతో మర్దనచేసుకొనుట మంచిది.

4. ఎనిమా చిన్నటితోనే చేయుట చాల ప్రయోగికారిగా కనిపించుచున్నది. ప్రేగులుబలముచెందును. మలబద్ధకము క్రమేపి నశించును. ఇంతియేగాక పేగులకు నాడులకు నూతనచైతన్యము కలుగును. ఆహారముయొక్క అభావమే ఎక్కడ చూచినను కానవచ్చుచున్నది. అనగా ముఖ్యముగా కావలసినటువంటి వ్యాధినిరోధకాహారములు చాల కొరతగా నున్నవి. ఇందు పాలు, వెన్న, మజ్జిగ, వండ్లు, కాయ కూరలు ప్రథమస్థాన మలంకరించుచున్నవి. బియ్యము, గోధుమ, పప్పుదినుసులను గురించి రేషను విధానమే చెప్పుచున్నది.

ప్రజారోగ్యము దిన దినాభివృద్ధి గాంచుటకు బడులు క్షీణించుటకు ముఖ్య కారణము పైవస్తువులు సామాన్యముగా అందుబాటులో లేకపోవుటయే. వీనికి విరుగుడు మార్గము లేవి?

1. సాధ్య మైనంతవరకు కాయ కూరలు, మజ్జిగ వాడుటచేత ఎక్కువ ఆరోగ్యమును బడయవచ్చును. పాలు ప్రయోగించక పోయినను పొట్టు తియ్యని పెసర పప్పు మొలకలెత్తిన గింజలు, ఆకు కూరలు, కాయకూరలు వాడుట

చేత ఆర్థికముగా అందుబాటుయిన ఆహారమును మన మేర్పరచుకొన గలుగుదుము. వీటితోపాటుకొబ్బరి తురుము, నువ్వుపిండి చేర్చుట ఉపయుక్తము. ఆర్థికముగా అందుబాటులో ఆహారమును చేసికొనుటయే ఆహార రహస్యము. కాయగూరలు, అన్నము వగైరాలు వండి, వార్చకూడదని ముఖ్యముగా ప్రత్యేకించుట చాటించవలెను. చెక్కుతీయుట, గంజివాగ్చుట అనగా ఎంతవత్సరమో బోధించవలయును.

ఇతర ప్రకృతి పద్ధతులు.

ఇతర ప్రకృతి పద్ధతుల మూలముగా అనేకలోపములను మనము పూరి చేయగలుగుదుము.

1. ప్రకృతిలో ప్రదయముననే పూరి అయిన ప్రకృతి స్నానమును చేయుట. అనగా ధారణముగా చన్నిటిని కఠినాభి ప్రదేశములం దుపయోగించుట. తదుపరి పూర్ణాంగ స్నానము చేయుట చాలా ప్రపయుక్తము.

2. వీలైనంతవరకు ఎక్కువ గాలి, బెల్లరు దేహముమీద ధారాళముగా నుపయోగించుట. సాయం కాలము ఎండలో తిరుగుటవలన దేహమునకు నూతన చైతన్య మేర్పడును.

3. అనేక ప్రదేశములలో కొన్ని వస్తువులు అనగా పళ్లు, కూరలు చౌ.గా దొరకును. అప్పుడైనను వానిని విరివిగా వాడవలెను.

4. ప్రకృతిలో అనేక వర్షాయములు చల్లనిమంచినీటిని విరివిగా

ఆహారోత్పత్తి



కు మారప్ప

ప్రస్తుత పరిస్థితులను యెదుర్కొనుటకుగాను మన వ్యవసాయ విధానమును అనుకూలముగా మార్చవలెను. మార్చే కోరిక మనకు ఉండవలెను. విదేశబాగాకు కంపెనీల అక్కరలు తీర్చుటకై యెన్నివేల యెకరములలో బాగాకు సాగు చేయుచున్నారో తెలిసికొన గోరెదము. అచ్చగా డబ్బుకై సంఘమునకు ఉపయోగపడే ఆస్తులను యిట్లు దురుపయోగము చేయకుండా నిషేధించుటకు ప్రభుత్వము తయారుగా నున్నదా?

అంతేకాక బంజరుభూములలోను, నిస్సారపు భూములలోను నిలువయున్న కొట్లకొలది తాటి, యీత చెట్లను తాకకుండా, పంచదార మిల్లుల యజమానుల కొరకై

త్రాగించుండ వలయును. ఇది ఎంతయో ప్రపయోగమైన పద్ధతి. ప్రతి రెండుగంటలకు ఒక సాపు శేరు నీరుచొప్పున త్రాగుట అభ్యసించిన, ఒక మండలములో చాల వ్యాధులు పోవును. ఇది ఎంతయో ప్రపయోగమైన పద్ధతి.

5. నిమ్మపండ్లు వగైరా పండ్లు చన్నిటియందు పిండి బెల్లముపయోగించి వాడుటకూడ రక్తపరిశుభ్రత కలుగజేయును.

6. ప్రకృతిలో ఆసనములో లేక సామాన్య వ్యాయాముమీద నీను కొనుచుండ వలెను.

మొదటిరకపు భూములలో, వేల కొలది యెకరములలో చెరుకు పంట వేయుచున్నారు. ఇట్టి విషయములలో వివేకముతో ప్రవరించుటకు తగిన సమయము రాలేదా? అత్యవసరమయిన కాయధాన్యములను, పప్పు ధాన్యములను పండించుటకై యీ మంచి భూముల నుపయోగించవలదా? చేజిక్కిన స్వార్థప్రయోజనము కలవారిని, భుక్తభోగులను భిక్షుత్వైర్వము ప్రభుత్వమునకు కలదా? వారినణచి సామాన్యజనులయిక్కటలను తీర్చే నేర్పు సరాసరుకు లేదా? విదేశములదిగుమతి చేయుటకై ముడిపదార్థములను పండించే భూములను వరిశీలించి మన ఆహార ఔషధమును తీర్చుటకు, యెన్ని యెకరములను కాయధాన్యములపంటకు మార్చవచ్చునో వెంటనే తేల్చవలయును. ఇండియాలోనున్న భూములయొక్క మొదటిబాధ్యత ఇచ్చటి ప్రజలకు సరిపోవు ఆహార పదార్థములను పండించుటకు ముందు ఉపయోగపడుటయే యున్నది. దేశము ఔషధమువలన మలమల మాడి చచ్చుచుండగా యే రయితున్నారన డబ్బుకొరకు మాత్రమే ఉపయోగపడు పంటలను పండించరాదు. ఇప్పుడు కావలసినది అధికాహార ఉత్పత్తి వివాదముకాదు. ప్రజాపయోగకరమగునట్టి సత్వర ఫలప్రదమగునట్టి కార్యకలాపము.

అధికారోత్పత్తికి కొండవాగుల ఉపయోగం

వంగోలు మునిసు బ్రహ్మణ్యం

ఇష్టిషయమున ముని సుబ్రహ్మణ్యంగారి కొన్ని అనుభవాలు.

ఎక్కువధాన్యం పండించి ఆహార పదార్థములను జనులకు అందిచ్చుటకు ప్రభుత్వమువారు హిమాలయ ప్రయత్నముల జేయుచున్నారు. ఇందులకుగాను తుంగభద్ర ప్రాజెక్టు, రామసాద సాగర ప్రాజెక్టు, ముచకుండ ప్రాజెక్టు మొదలుగాగల బ్రహ్మాండమైన నీటి వనతులకొరకు కోట్లకొలది ద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టుటకు సంసిద్ధులయి యున్నారు. దైవానుగ్రహమువల్ల ఈ ప్రాజెక్టులన్నియు అమలులోనికి వచ్చి ఆంధ్ర దేశమున కంతకును నీటి పారుదల అయి పాడివంటలతో తులతూగుట సాధ్యమయినను, అట్టి వైభవము వచ్చుటకు కనీసము పది సంవత్సరములు పట్టును. ఈ లోపల అనుకూలించుటకై గవర్నమెంటువారు కొన్ని చెరువులను కాలువలను బాగుచేయుచు చున్నారు. బావులు త్రవ్వకొనుటకు రయితులకు ధనసహాయం చేయుచున్నారు. ఒక్కొక్క బావికింద ఒకటి రెండు యకరములు మాత్రము సాగు అగుచున్నది. కొన్ని పెద్దబావులుమాత్రం 4-5 యకరములు తోటపైరుకు ఆధారమగుచున్నవి.

తాత్కాలిక ఉపయోగముకొరకు

కొండవాగులకు అడవి సెలయేర్లకు అడ్డుకట్టలు వేసి మలుపుకొని మాగాణిపైర్లు చేసుకోవచ్చును. ఇట్టి అనకూల వసతులు గల ప్రదేశములు సామాన్యముగ పైన వివరించిన పెద్ద ప్రాజెక్టులుగాని చెరువుగాని, పంటకాలువలుగాని అనుగ్రహించనిమారుమూలలలోను కొండచరియలలోను నిర్మాణవ్యయిన యడవులలోను నుండును. అట్టి వాగులకు కొన్నిచోట్ల కట్టలుగట్టి రయితులు తమ స్వంతఖర్చుతో నీటి వనతులు గల్పించుకొని 10-20-30 యకరములు మాగాణి చేసుకొనుటయు కద్దు. అట్టి వసతులను గమనించి అట్టి ప్రయత్నములను ప్రోత్సహించుట వలయెక్కువ పంట పండుటకును దూర ప్రాంతములలోని పేదజనులకు ఆహార ధాన్యముల నిచ్చుటకును అవకాశము లేర్పడును.

నాకు వయస్సు 61 సంవత్సరములు. 36 సంవత్సరములనుంచి పీడరుపనిచేయుచున్నాను. సుమారు పది సంవత్సరములనుంచి వ్యవసాయ విషయములో కొంత శ్రద్ధ వహించి పని జేయుచున్నాను. వంగోలు తాలూకాకు పైన వివరించిన పెద్ద ప్రాజెక్టుల లాభం

వుండుటకు అవకాశంలేదు. వంగోలుకు 10 మైళ్లదూరములో నుండు యరగుడిపాడు అనే కుగ్రామములో 20 యకరముల బీడు భూమిని తీసికొన్నాను. ఆభూమికి కడమట వైపు రెల్లువాగు అనే వాగు ఉన్నది. నాభూమికి దక్షిణం రెండుమైళ్ళ దూరమునంచి అది వుత్తరం ప్రవహించి ముడిగొంది అను సెలయేరులో ఈవాగు కలుస్తున్నది. ఈవాగులో మంచి ఊట వున్నది చీమకు రికొండకు సమీపములో నున్నందున భూమ్యంతరల సేచనమున కనుకూలిస్తున్నది. రోహి కా రైలోను పశ్చిమ గాడ్పుల కాలములోను గూడ నీ వాగులో రెండంగుళముల లోతు వేళ్ళతో ఇసుకతీసినయెడల మంచి నీరు లభ్యపడుతుంది. మండువేసంగిలోను గూడ మడుగులలో నీరు నిలచివుంటుంది. వాగు ప్రక్కల భూములలో బావులు త్రవ్వించిన యెడల సమృద్ధిగా జలము వక నిలువులోతుననె లభ్యపడుతుంది. వాగుకు అతిసమీపములో నేను వక బావి త్రవ్వించినాను. ఆ బావిలో నేలమట్టమునకు రెండడుగులలోనే నీరు పడినది. పది అడుగులు బావి త్రవ్వినై 8 అడుగుల లోతు నీళ్ళు వున్నవి. వ్యవసాయ

డిపార్టుమెంటువారివద్ద పెట్రోలు ఇంజను అద్దెకుతీసుకొని నీరుపారిచుకుంటున్నాను. ఆ బావిని ఈ ఇంజను సహాయముతో ఇక రెండు నిలువులు త్రవ్వించ తలచివున్నాను. రెల్లువాగుకు అడముగా గడ్డి చెక్కులతో కట్ట వేయించినాను. ఆకట్ట లోపలి భాగములో నీరు నిలచి ఆమట్టముకంటే నా భూమి రాను రాను పల్లపు ప్రదేశము గనుక వాగు నీరు నాభూమిమీదికి ధారాళముగా ప్రవహించుచున్నది. ఇదివరకెన్నడు అరక స్పర్శతగలని బీడుభూమిని బాగుజేసి మళ్లు కట్టి 2 యకరములు వరిపైరు వేసినాను. యకరం వకటికి వకపుట్టిచొప్పున వడ్లు పండినవి. ఈసంవత్సరం సుమారు 10 యకరములు బాగుజేసి వాగునీరు పారించిమాగాణి చేయతలచినాను. ఇట్టివనులు జేసికొని వాగుల ప్రక్కల ప్రదేశములో మాగాణి పైర్లు వేసికొనుటకు ఎన్నోచోట్ల ఆవకాశములున్నవి. కొండలసమీపములో నుండువాగులు ఇట్టి ఉపయోగములకు ఆవకాశ మివ్వగలవు. అయితే ఇందులో కొన్ని సాధిక బాధకాలు లేకపోతేదు. సరాసరు వాగులోగాని, జమిందారీ పాగులోగాని అడుకట్ట కట్టుటకు అట్టినిరు వాడుకొనుటకు రయితలుకు హక్కు లేదు. అట్టి ప్రత్యక్షాలు కోరినను అధికారులంత తేలికగా వు తరువులివ్వరు.

ఉత్తర్వు లేకుండా నీరు వాడుకుంటే నీటితీరువ విధిస్తారు.

చెరువునీరువలె ఇట్టి నీటి ఆధారము నమ్మకమయినది కాదని తెలిసియు, నీటిపన్నులు వగైరా వసూళ్లు చేయుటవల్ల ఇట్టి ప్రయత్నములకు రైతులు భయపడి విరమించు కొనుటయు కలదు.

కాని ఇట్టి వాగుల నీరు భూముల మీదకు పారించుటకు అవసరమగు పనులు సరాసరువాకు ఖర్చుపెట్టి చేయించి అట్టి భూముల మీద నీటితీరువ తీసికొన్నను యెక్కువ ప్రోత్సాహ కరముగ అధికాహారోత్పత్తి కవకాశములు ఏర్పడు చున్నవి.

ఇటీవల తిరువనంతపురములో అఖిల భారత ఆహార మంత్రి శేఖరుడు డాక్టరు రాజేంద్ర ప్రసాదు గారు ఇట్లు చెప్పియున్నారు:—

“మనకు కావలసిన దేమనగా నీరు సమృద్ధిగా నున్నపుడు నీరు నింపుకొని కావలసినప్పు డానీరువాడు కొనుట: హిందూదేశ మందలి వ్యవసాయదారుడు పేదవా డయినందున స్వల్ప పరిమితిగల నీటి వసతులు అతడు కోరుచున్నాడు.”

ఇట్టి స్వల్ప పరిమితిగల ప్రణాళికనుక ప్రోత్సహించి అమలులో పెట్టవలసినది అత్యవసర మయ్యున్నది.



సాక్షాత్కార విధానము
(800 పేజీ తరువాయి)

యున్న విషయములను విని రామనామము శరీరమును మార్చివేయగల సిద్ధావధమని కొంత కాలము క్రిందట నాకెరిగించెను. వీర్యసంరక్షణ ధనమును కూడ బెట్టుటవంటిది. రామనామ ప్రభావమే ఆశక్తిని ఎల్లప్పుడు ప్రజ్వరిల్లు ఆధ్యాత్మిక బలప్రోవాహముగా మార్చి, అతనికి పతనమును నదిలేకుండా కాపాడగలదు.

రక్తము శరీరమున కెంత అవసరమో, అనదృశ్యమును, పవిత్రమును అగు విశ్వాసబలము ఆత్మకంతఅవసరము. ఈబలము మానవుని అవయవముల కన్నింటికిని పుష్టినివ్వగలదు. అందువలననే రామనామము హృదయ సమేయున్నప్పుడు, మానవునికది పునర్జన్మయని చెప్పబడినది. ఈధర్మము యువకులకు, వృద్ధులకు, పురుషులకు, స్త్రీలకు — అందరికీ సమముగా అనువ రించును.

సాక్షాత్కార దేశములలో కూడా యిట్టి విశ్వాసము కాననగును. అట్టి విశ్వాసమును గురించి క్రైస్తవ శాస్త్రము కొలదిగా పేర్కొనినది.

ఇట్టి విశ్వాసమును బలపరచుటకు భారత దేశమునకు యితరదేశముల ఉదహరణ అవసరములేదు. ఆదికాలములోనే ఆవిశ్వాసము భారత వ్రజలకు వ్రసాడింపబడినది.

శి శు పో ష ణ

మృ. అం.

మొదటిరోజుచర్య—: శి శు పు పుట్టినరోజు తల్లి చన్నలలో పాలు రావు. చాలా ఇండ్లలో ఏ ఇంట్లో నుండియైనా ఆవుపాలలో, మేక పాలలో తెచ్చిపోస్తారు. అప్పుడు పోయడానికి కూడా ఏమీ లేదు దూది ముంచి, పాలుకుడుపుతారు. కొందరు ఆనాడు 2, 3, 4 తూరులు గూడా వేలును ఆరుదములో ముంచి ఆబిడచేత కుప్పిస్తారు. వారుచెప్పేది ఏమంటే? ఆబిడ కడుపులో జిగురైన మలమున్నదీ, యీ ఆముదము కుడిపి చే, ఆ మలము బైటికి వస్తుందీ అని ఈ రెండు కీయలూ కూడా సర్వ సామాన్యంగా చాలా ఇండ్లలో జరుగుతూ వుండేవేను. ఏతే సహ జంగా జీవించే జంతుజాలాన్ని చూచినపుడు ఈ రెండు పనులు కూడా అనవసరమేనని మనకు తెలుస్తుంది. ఆబిడమీద మానవుడుచేసే అత్యాచారము వీని తోనే పారంభమగుతుంది. తల్లి చన్నలలో నుండి పాలు రాక పోయినా, చను మొనలయందు రంధ్రములకు పట్టి సన్నని నలుసు లమాటి పాలరేణువు లుంటవి. బిడ్డ పుట్టక మునుపే యీ పాల రేణువులు తల్లి చనుమొనల యందు మనకు కనబడుతవి, బిడ్డ లకు, పాలుకుడుపుటకు బదులుగా

చన్నులు కుడిపిన ఎడల అందిలి పాలరేణువులు బిడ్డ నోటి యందులి లాలాజలముతో మెత్తబడి ద్రవించి, బిడ్డకు ఆహారముగా మారుతవి. ఏతే ఆపాలలో, దేహ పోషణ సామర్థ్యంకంటే మల మోచన సామర్థ్యం ఎక్కువగా వుంటుంది. అందువలన బిడ్డకడుపు లో ఉండే జిగురుమలము బాధిస్తుంది అనుకునే మలినము పాలలో నుండే గుణమువలన తేలికగా వెలువరి పబడుతుంది. ఆముదము కుడిపి యవుసరం లేకుండానే మలము వెలువడిపోతుంది గతక, ఆముదము అనవసర మవుతుంది. ఆలేతప్పేలలో ఆముదము వేసినపుడు దేహమునందలి సేంద్రియ లవణాతో కూడిన ఉత్తమ ద్రవాలు కూడా కొన్ని కొట్టుకు పోతవి. అందువలన అప్పుడు వాడిన ఆముదము అవుసరము కాకపోగా అపాయకరంగా ఉంటుంది. సహజంగా ఉండవలసిన ఆకలిగూడా, ఆముదపు వాడుక వలన ఎక్కువగుతుంది. అందుచే బిడ్డకు, తల్లి పాలతో తృప్తిగలక యితరజంతువుల పాలు అవుసర మవుతై. ఇతరజంతువుల పాలు అజీర్ణమును గల్గిస్తవి గనుక ఆముదము వాడాలి.

మనదేశంలో పాలలేమిడి అని చెప్పుకునే తల్లిలో ఎంతో మంది పాలు బిడ్డకు సరేపోతవి. తక్కువపడిన వారికికూడా ఆహార విహారములలోని లోటును భర్తీ చేసుకుంటే తరుగుపడిన పాలు భర్తీ అగుతవి.

ఆముదము వాడినపుడల్లా, బిడ్డ కడుపులో పాలు నిలువ యుండ వలసినంతకాలం నిలవవుండక, బలవంతంగా బైటికి తరి పోతవి. అందు వల్ల పాలలో నుండి తాదగిన పూర్ణ ఫలము బిడ్డకు లభింపదు. అందువల్లకూడా బిడ్డకు తల్లిపాలు చాలక పోతపాలు పోయవలసి యుంటుంది. ఇంకొకచిక్కుగూడా యున్నది బిడ్డకడుపులో నుండగి నంతకాలం పాలు వుండక, ఆముదపువ తిడికి ఆ పాలు బైటికి గెంటించి బడునపుడు వానితో గూడా కొన్ని చక్కనిజీర్ణద్రవాలు కూడా కొట్టుకుపోతవి అందు వలనకూడా, పోతపాలుపోసినా, ఆపాలను జీర్ణింపజేసే ద్రవాలు కొట్టుకుని పోయియుండుట వలన, అదనంగా పోసినపాలు, బిడ్డ యొక్క ఆరోగ్యానికి సహాయ పడక, దుర్బలతకు, వ్యాధికి తోడు పడుతవి. అందువలననే బిడ్డ ఉత్పత్తి, సుఖముగా జీవించ వలసిన శుభసమయములో, పోత పాలుగాని, ఆముదముగాని, మేకపాలు, ఆవుపాలు, పోయ గూడదని, అవి అపకారము చేయునని తేలుచున్నది. బిడ్డ

పుట్టిననాడు ఆబిడ్డను తల్లిప్రక్క-
లోనే వరుండబెట్టవలెను గాని,
వేరేప్రక్కలమీద వరుండ బెట్ట-
రాదు, దీనికి ఒకటే కారణం పిల్ల
పుట్టకమునుపు వెచ్చని తేమగల
చోట జీవించియుండెను. పౌన-
వించినంతనే ఆబిడ్డకు, వెచ్చని తల్లి
ప్రక్కలో ఆమెడొక్క నానుకొని
వరుండుటవలన, ఆబిడ్డకు మృ-
తైన ఉష్ణస్పృశ తగులును. 4-5
రోజులు తల్లిప్రక్కలో బిడ్డకున్న
తర్వాత, బిడ్డ బెటిగాలియందలి
శీతోష్ణములకు అలవాటుపడును.
అందువలన బిడ్డకు వేరే వరుండ
బెట్టరాదు. సహజస్థితిలో నున్న
జంతువులుకూడా తల్లి బిడ్డలు ఒకే
చోట బరుండి సుఖాన్ని అను-
భవిస్తూ ఉండటం చూస్తూయున్నా-
ము. మరీ శీతకాలంగాడంటే, మరీ
చల్లగా నుండేగాలి, లోపలికి
రాకుండా ఆపవలసి యుంటుంది.
అట్లాగే వేసవికాలమయితే, వేడి
గాలి లోనికి రాకుండా, లోపలి
యింటిలో సూతికా గృహాన్ని
ఏర్పాటు చేసుకోవాల్సిఉంటుంది.
వేసవియందైన ఎడల బిడ్డకు ఓకిటి
2, 3 చెమెచాల చన్నిరుకూడా
త్రాగించవచ్చును.



★ ఆహారోత్పత్తిని ★ అత్యధికముగా వించుట

ఇతరదేశములనుండి ఆహార పదార్థములను దిగుమతి గావించు కొనుటవలన, మన ఆహార కొరత తీరదనియు, సాగుచేయబడుచున్న భూములలో మున్నుండు ఆహార పదార్థములను పండించుటకు అనుకూలమగు ఆర్థికపీఠానమును అవలంబించుటవలననే మన ఆహార సమస్య పరిష్కరింపబడుననియు మేమెన్నో పర్యాయములు తెల్పియున్నాము. ఎక్కువ డబ్బును ఇత్తుమని ఆశపెట్టి, మరల యజమానులు తమకు కావలసిన ముడి పదార్థములను ఉత్పత్తి చేయించుటకు తీవ్రప్రయత్నములు సాగించుచున్నారు. ఇది అక్రమమగు దృష్టితో కూడినపని. ఎక్కువ డబ్బువలన నెవరికీ కడుపునిండదు. అజ్ఞానియై, హ్రస్వదృష్టితోకూడిన వ్యవసాయదారుని మోసపుచ్చుటకే యీవిధానము అవలంబించబడినది. ఆహార పదార్థములు చాలినంత ఉత్పత్తి చేయబడిన తర్వాతనే అన్ని రాష్ట్రములలోను డబ్బునకై పండించు పంటలకు అవకాశమునియ్యవలెను. పంటల వరుస క్రమమును ప్రభుత్వమే సక్రమముగ నిర్ణయించవలెను. వ్యవసాయదారుల యిష్టమువచ్చినట్లు సాగనీయరాదు.

మరలు:- రేషనింగు అధికారులు బియ్యమును మిల్లులలో తయారు చేయించుచున్నందువలన, మనకు లభించుచున్న మొత్తంలో నూటికి పదోవంతు తగ్గిపోవుచున్నది వడ్లు విసరుట, పుష్పడు బియ్యము చేయుట మొదలగు పద్ధతులను ప్రచారములోనికి తేవలెను.

అడవులు:- యుద్ధకాలములో రాబోవు పదిసంవత్సరముల అవసరములకు సవకుకొయ్య కొట్టి వేయబడెను. ఈవిధముగ అడవులను పలచన చేయుటవలన వరములు తగ్గిపోయి నీరు పుష్కలముగ లభించు కుండుటయేగాక, వ్యవసాయమునకు కనికరాకుండా భూసారమంతయుకొట్టుకుపోవును అడవులను అభివృద్ధిగావించు తీవ్ర కార్యక్రమము నేర్పరచవలెను. అడవుల విస్తీర్ణమును కనీసము రెండు రెట్లవరకు పెంచుటకు ప్రయత్నించవలెను.

ఎడారులు:- ప్రతివత్సరము రాజపుటానాఎడారికి 100 చ. మైళ్ల వంతున విస్తరించి పోవుచున్నది. ఆటవికశాఖా పరిశోధన సంఘము వారు తెల్పుచున్నారు. ఇది ఘోరమగు అపద. దానిని జాగ్రత్తతో పరిశీలించినివారించవలసియున్నది. అసలే తక్కువగానున్న వ్యవ

సాయభూములు, ఈ విధముగా ఎడారులై పోవుటను భారత దేశము సహింపజాలదు. కొన్ని వత్సరములలో వ్యవసాయభూములను ఎడారులుగా మార్చివేయగల రసాయనపు ఎరువులవలన కలుగుచున్న అపాయమునుకూడ యిచట పేర్కొనవలెను. మనల నెదుర్కొనుచున్న యాక్సిడ్ల సమస్యలను పరిష్కరించునట్లు, ఆటవిక శాఖవారిని ప్రభుత్వము తొంద్రపెట్టుగాక యని మన మానితము.

పశువులు: గడచిన కొన్ని వత్సరములలో యుడఖైదీలకును, విదేశ సిపాయీలకును ఆహారముక్రింద లక్షలకొలది పశువులు వధించబడెను. దీనివలన పాలఉత్పత్తి అమితముగా తగ్గిపోయెను. విదేశములనుండి పాలగుండను దిగుమతి చేయుటవలన ఈ పాలకొరత తీరదు. మంచి రకపు పశువులను పెంచు విధానమును తీవ్రముగ వ్యాపింపజేయుటవలననే పుష్కలముగా పాలిచ్చు పశువులసమస్య పరిష్కార మగును. వ్యవసాయమునకు పుష్కయోగపడు పశువులు తగ్గిపోయినవని, దూరదృష్టి లేని మన ప్రభుత్వములు యితరశక్తులతో పనిచేయుయంత్రములనుపయోగింపజూచుచున్నారు. సద్యో ఫలితములనిమిత్తము వెంటనే ఫలప్రదమగు విధానము నవలంబించినను, యీ సమస్యను శాశ్వతముగ పరిష్కరించుటకు, సహ

మూత్రపిండములు

మృత్తి:టి ఆంజనేయులు

మూత్రపిండములు రెండును కుడి, యెడమలందు చెరి ఒకటియు ఉండును. బహిష్కార్యవయవములు నాల్గింటిలోను ఇవి చాలా ప్రధానమైనవి. రాసాయనిక క్రియలో తయారగు ద్రవరూప మగు మలినములను ఈ మూత్రపిండములు మూత్రముగా వడియగట్టును. లవణములను కూడా బయటకు పంపును. రక్తము మూత్రపిండముల ద్వారా ప్రవహించును. అట్లుప్రవహించుటలో రక్తంలోని పలినముల నన్నిటిని మూత్రపిండములు వడియగట్టును. పదిహేను గాలన రక్తము నుండి 6 పైంట్లు అనగా 72 ఔన్సుల మూత్రము తయారగును.

మూత్రపిండములు తృప్తికరముగా పనిచేయనపుడు బ్రైటు రోగమువచ్చును. మూత్రపిండములలో మంటలు కలుగును. ఈ మంటలు నాలుగు విధములుగా నుండును. కొన్ని కేసులలో, మూత్రము మామూలు రంగులో నుండక వింతరంగుగా నుండును. వాసనగా కూడా ఉండును. ఈరెంటిని బట్టె

జమై కాలక్రమేణ పనిచేయువిధానములే ముఖ్యమైనవి.

మూత్రదోషము ఉన్నట్లు వెంటనే కనుగొనవచ్చును. మూత్రమును పరీక్షించినను ఈ విషయములు తెలిసిపోవును. ఫలానా రోగము ముందు రానున్నదని చెప్పటకు కూడా వీలుపడును.

మొదటిరక్తంలో మూత్రముతో బాటు రక్తము బయటకు పోవును. మొదటి దశలో రక్తము బయటకు పోతున్నట్లే గ్రహించలేము. రోగము కాలికమైన కొలదీ యెక్కువరక్తము మూత్రముతో బయటకు పోవును. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటచే రోగి క్షీణించి పోవును.

రెండవరక్తము:- మూత్రపిండములో సన్నని గొట్టములుఉండును. ఒక్కొక్క గొట్టము రెండుఅంగుళముల పొడవున ఉండును. ఒక్కొక్క మూత్రపిండములో ఈ గొట్టములు ఒక కోటికి పైగా నుండును. ఈ రక్తమగు వ్యాధిలో ఈ గొట్టములు వాటి ధర్మములను సరిగా నిర్వర్తించలేవు. మూత్రమును పరీక్షించినయెడల మొదటి రక్తమగు వ్యాధులలో మాదిరిగా నిందులో మూత్రము వెంట రక్తముపోదు. ఆల్బుమిన్ మూత్రము పోతుంది. ంతేగాక రక్తపుపోటు తగ్గుతుంది.

మూడవ కము:— ఈ రకములో రక్తకణములు ముణుచుకొని పోతవి. మిగిలిన దేహభాగములలోని రక్తకణములు ముణుచుకొనినా ముణుచుకొనక పోయినా మూత్ర పిండములకు సంబంధించిన రక్తకణములు మూత్రము ముణుచుకొని పోవును. మూత్రము బయటకు పోదు. రక్తముతో కలసి తిరుగుచుండును. దీనినే యురేమియా అందురు. ఉదేక స్వభావులకును, నాడీవ్యాధులతో బాధపడువారికిని ఈ రకమగు వ్యాధులు హెచ్చుగా వచ్చును. సైనికులు ఆందోళనతో ఉండురుకాబట్టి ఈ రకమగు వ్యాధి వారిలో హెచ్చుగా నుండును. ఈ రకమగు మూత్రవ్యాధితో బాధపడువారికి తలనొప్పి తరచుగా వచ్చుచుండును. హృదయకోశము విరివిపోండును. పెద్దదగును. దృష్టి దోషము ఉండును. ఒళ్లంతా బిగుసుకుపోయినట్లుండును.

నాలగవరకము:— ఈ రకములో మూత్రపిండములు చీముతో నండి ఉంటవి. మూత్ర పిండములలో మంటలు ఉండును ఈ రకము ఒకేతడవతీవ్రముగా నురావచ్చును. కొద్ది కొద్ది గాను రావచ్చును. వెన్ను బాధలు మూత్రము ప్రధానముగా నుంటవి. బరువు క్రమేపీ తగ్గుతారు. చర్మమునకు పసుపుపచ్చ రంగు వస్తుంది. లివరు జబ్బులున్నట్లు వెంటనే తెలుస్తుంది. పాండువ కూడా రావచ్చు. రక్తమును పరీక్షించిన

యెడల నున్నము, భాస్వరములు ఉండవలసిన హేమిటిలో లేవని వెంటనే ద్యోతకమగుతుంది రికెట్టు వస్తుందా అనిపిస్తుంది.

దేహములో మూత్ర పిండములు రెండును చెరి ఒక వ్రక్కను ఉండుటచే మూత్రమును అలోపతి విధానముతో పరీక్షించిన వారు యే వ్రక్కన ఉన్న మూత్ర పిండము చెడినదీ చెస్పట కష్టము. ఎందుకంటే కుడిమూత్ర పిండము నుండి వచ్చు మూత్రమును, యెడల మూత్ర పిండమునుండి వచ్చు మూత్రమును విడదీయుట కష్టము.

కనీనికానిదాన సహాయముతో యీ విషయమును తేలికగానే కనుగొన వచ్చును. ఎట్లాగంటే దేహములోని కుడివ్రక్కన ఉన్న అవయవములకు కుడికనీనికలో ప్రతినిధి స్థానముగలదు. ఎడమ వ్రక్కన ఉన్న అవయవములకు ఎడమ కనీనికలో ప్రతినిధి స్థానము గలదు. ఈ రెండు భాగములలోను యే ఒక అవయవము కొద్దిగా చెడినా, పూర్తిగా చెడినా ఆయా కనీనికలోని ప్రతినిధి స్థానములలో రంగు లోగాని సాంద్రత లోగాని మార్పు వచ్చును. ఈ గుర్తులను బట్టి ఆయా అవయవములు యెంతవరకు శిథిలమైందీ చెప్ప వచ్చును.

ఒక రకమగు నిదానముతో తృప్తి పడక రెండు మూడు విధములగు నిదానముల ఫలితములను తీసి

కొనిన యెడల రోగములను త్వరగా నిర్ణయించ వచ్చును. రోగకారణమును కూడా త్వరగా తెలుసుకొన వచ్చును. మలబద్ధ కమువలన రోగమువచ్చినదీ, లివరు జబ్బులు కారణమైనదీ తేలికగానే గ్రహించవచ్చును రోగ కారణమును తెలియనిది నివారణ చేయలేము.

ఆహారవిషయములో చాలా శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. ఉప్పును మూత్రము పూర్తిగా వర్జించవలెను. మల బద్ధకము లేకుండా కాపాడుకొన వలెను. ఫలములను యెక్కువగా తినవలెను అవసరమైనపుడు విశ్రాంతిని తీసికొనవలెను.

మూత్రము వెంట అల్బుమిన్ పోతున్నపుడు బరువు తగ్గిపోవును. అప్పుడమాంసకృత్తు ప్రధానముగా గల ఆహారములను యీయ వలెను. అన్నమునుగాని, పాలనుగాని యీయవచ్చును. కనీనికానిదాన సహాయముతో రోగము యెంతవరకు నయమైనదీ తెలుసుకొనవచ్చును.



జనసామాన్యమునకు మందు

సు శీ ల న య్య ర్

గాంధీజీకి ప్రకృతి వైద్యమునం దభిమానమున్నది. ఆంగ్లవైద్యుల వలనచిన్నప్పుడు కలిగిన అనుభవము ఆయనకు రుచింపలేదు. దక్షిణాఫ్రికాలో పూజ్య కస్తూరిబాకు ఎదుమాంసము నియ్యనిదే ఆమె బ్రతికడని ఒక వైద్యుడు చెప్పెను. వాడిద్దరు అచ్చగా శాకాహారులు, అందుచే ప్రాణముపోవుటకుగూడ తెగించి ఎదు మాంసమును ఒదిలిరి. ఆ వైద్యుడు మందునివ్వ నిరాకరించెను. విశ్రాంతితోను, ప్రకృతి వైద్యముతోను ఆమె బ్రతికెను. ఇట్టివే ఒకటి రెండు అనుభవముల వలన ఆయనకు దానియందు విశ్వాసము కుదిరెను. ఇప్పటికిని అది సడలలేదు. ఆయన జనసామాన్యములోనివాడై వారి కొఱకే బ్రతుకుచున్నాడు. ఈ దేశములో జరిగెడి ప్రకృతివైద్యము ఆయనకు నచ్చలేదు. 20 యేండ్లనాడు కూనేగారి పుస్తకమును జప్తుగారి గ్రంథమును చదివి ప్రకృతివైద్యమునందు సిరవిశ్వాసము కలవాడయ్యెను. “ప్రకృతి” మరలుట అను పదములను జప్తువాడెను. హాటియరము గాంధీజీ కింకను బోధపడలేదట

మనూ గాంధీజీ జబ్బు చేసినపుడు ఆయన చాలమంది ప్రకృతి

వైద్యులను సంప్రదించెను. ప్రకృతి వైద్యులు ఆమెరోగము “అప్పెండి సైటిస్” కాదనిరి. ఆంగ్లవైద్యులు ఆమెండి సైటిస్ అనిరి. శస్త్రము చేయించెను. మరునాడు ప్రకృతి వైద్యులను చివాట్లు పెట్టుచు ఆయన వ్రాసెను. నాకు గాంధీజీ ఇటుల వ్రాసెను. “నా గర్వభంగమైంది” మహాకు శస్త్రము చేయించవద్దని ఎంచినను తప్పలేదు చేయించితిని. ఇట్టి ఆపద మరల కలుగకుండుగాక. జీవితేచ్ఛ ప్రబలమైనది. దానికి అడ్డులేకుల లేము. ప్రకృతి వైద్యమునందు, తన విశ్వాసము పెరుగుచున్నదనియు, అది ఒకటే జనసామాన్యమునకు లేగినదనియు, కాని దానియందు లోపము లున్న వనియు ఆయన నాణో ననెను. ఆయన చెప్పిన దానిలోని సారమేమన నమృత, నిరంతరకఠిన పరిశ్రమ, ప్రజలకు సేవ చేయవలయునను స్వచ్ఛమైన కోరిక-వీటివలనవచ్చు కొనవలెను. ప్రకృతి వైద్యుల బడాయిలవలన ఆయనకు విసుగు కలుగుచున్నది. ఆంగ్ల వైద్యుల శాస్త్రదృష్టి, వారిపరిశ్రమ ఆయనకు నచ్చినవి. కాని వైద్యవృత్తిలోనున్న అతి ధనాశ, దుర్బాహునము, ఆయనకు అసహ్యము

పుట్టించుచున్నవి. కొద్ది రోజుల క్రిందట ఆయన ఒక ప్రకృతి వైద్యుని కిటుల వ్రాసెను. “మీ ఉత్సాహమును నేను మెచ్చుకొందును. ఉత్సాహమువలన గాని, నా అభిమానము వల్లగాని, అది అభివృద్ధి చెందదు. ఉత్సాహము గ్రుడ్డిది. నేనును గ్రుడ్డివాడనే. దానిని జ్ఞానముగా మార్చుకలిగితే, అభివృద్ధికి అవకాశములు కలుగును”. మీలోపములు మీరు ఒప్పుకుని శారీరక శాస్త్రమును మీరేల చదువరాదు? పాశ్చాత్య వైద్యులు ఏండ్ల కొలది కష్టించి సంపాదించిన జ్ఞానమువలని ప్రయోజనమును మీరు పొందితే, యితర పెద్ద పొర పాటు మీరు చేసేవారుకారు. నేడు పాశ్చాత్య వైద్యము ప్రపంచమున వ్యాపించుచున్నదంటే, రాజ్యాభిమానము చేతనే గాదు. వారు చేసిన త్యాగమువలన వారి కాప్రభావము లభించినది. వారు దానిని నిజమైన శాస్త్ర మనుకొనుచున్నారు. అందులోవారు పొరబడిన నాభావము. కాని అధునిక ప్రకృతి వైద్యులు త్యాగ మేమియు చేయక, సులభముగా నమ్మిడి స్వభావముగల ప్రజల అభిమానమువలన అభివృద్ధికావలయునని యర్థించుచున్నారు. నేనిట్లు నుడువుట పాశ్చాత్య వైద్యమును పొగడుటకాదు. వారికి నాకు ముఖ్యమైన భేదా భిప్రాయములు కలవు. పట్టభద్రులైనంత మాత్ర

చిన్న పల్లె గ్రామములలో కూడ కాఫీ హోటాలు ఖర్చు గలవు. ఇవి హెచ్చిన కొలది రోగములు హెచ్చుచున్నవి. అందుచే డాక్టర్లు కూడా హెచ్చుచున్నారు. దేశమభివృద్ధి జెంది ఆరోగ్యము పొందవలెనన్నచో కృత్రిమజీవనము, కృత్రిమ అలవాటు పోవలెను. ఈ కృత్రిమ జీవనము వలన కలుగు రోగములలో ముఖ్యమైనది ఆజీర్ణము.

ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము

ఆరోగ్యభాగ్యమునకు సాటియగు భాగ్య మేదియును లేదుగదా. ఇందును గుఱించి విశేషించి వ్రాయు నవసరములేదు. ఎల్ల రెరింగిన విషయమే. ఈ ప్రపంచమునందు సత్పుత్రులను బడసి ఆనందించవలెనన్నను, పుణ్యక్షేత్రములను దర్శించవలెనను కోరికయున్నను, గొప్ప విద్యలయందారి తేరవలెనని కుతూహలమున్నను, దేశసౌభాగ్యమునకు తోడ్పడి తన జీవితమును సార్థకపరచుకొనవలెనను అభిలాషయున్నను ఇంతయేల ఏ కార్యమును సాధించవలెనన్నను ఏ సౌఖ్యమనుభవించవలెనన్నను, ఆరోగ్యమే ప్రధానమైనది. ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందునాడన్ని భాగ్యములను పొందినట్లే. ఎంతటి మహారాజునకైనను ఆరోగ్యము లేనిచో తనభాగ్యమంతయు నిరర్థకముగదా! ఎంతసంపదతో తులతూగుచున్న నేమి, ఎంత మెత్తని పట్టుపాన్పులపై పవ్వళించిన నేమి,

ఆరోగ్యమే లేనిచో సౌఖ్యమెక్కడ నుంచి వచ్చును? ఉన్నదిగదా యని పాయసాన్నములను దినుటకు ప్రాప్తిలేదుగదా! ఇక, తనభాగ్యమంతయు కాల్చునా? తాననుభవించలేని భాగ్యము ఎవరికొకటి? చూచి సంతస్థులుట కా? ఆరోగ్యము లేనిచో సంతస్థులుట కెనను మనస్సునకు ఉల్లాసము మాత్రమెక్కడిది?

ఒక వేళ పూర్తిగా ఆనారోగ్యవంతుడు కాక తనకు కలిగినది కదా యని తినుట ప్రారంభించినను ధనవంతు డారోగ్యవంతుడనుట దుర్లభము. ఏమన రోజుకు మూడు సార్లు ఫలహారము, కాఫీ, రెండు మార్లు మితిలేని భోజనము, పగలంతయు పడక కుర్చీలో కాలక్షేపము- ఇట్టివారు రాత్రి పట్టుపాన్పులపై శయనించినంత మాత్రమున సుఖనిద్ర పట్టునా? ఆహార నియమమేది? తినినతిండి జీరమగుటకు తగిన శరీరపరిశ్రమయేది? ఇక బీడవాడన్న పగటి వేళలో ఎండలో కష్టించి, సాయం కాలము స్నానముచేసి కడుపునిండ గంజి త్రాగి తన భార్యబిడ్డలతో ఆనంద మనుభవించుచు కటిక నేలను వండుకొన్న నేమి? మైమరచి సుఖముగ నిద్రపోవుట లేదా? కావున భాగ్యవంతుల కనుభవించుట కెంతయున్నను అనుభవించలేక నదా విచారగ్రస్తులై రోగపీడితులగుచు, ఇహపర సౌఖ్యములకు దూరులగుచున్నారు. వారు

శరీర వ్యాధుల వల్లను, మనోవిచారముల వల్లను, సంతానమును కూడ పొందలేకున్నారు. కాని ఏ ఇతర భాగ్యమును లేక ఆరోగ్యభాగ్యము మాత్రమను భవించు పేదవాడు కష్టపడి కూలి చేసుకొని సుఖముగా జీవిత యాత్రచుగడుపుచు ఇంటినిండ బలముగల బిడ్డలను కనుచున్నాడు. అదిగాక శరీరబలమే లేనిచో బుద్ధి బలము కలుగుటకూడ కష్టము. శరీరమునకును, మనస్సునకును అన్యోన్య సంబంధము కలదు. శరీరారోగ్యము లేని వారియందు మనస్సునైతము ఆరోగ్యముగ నుండ నేరదు. దృఢశరీరములోనే గాని దృఢ మనస్సునకు తావు లేదు. (హెల్త్ మైండ్ ఇజ ఏ హెల్త్ బాడీ). రోగపీడితుడైన మానవుని శరీరములో నిర్మలమై, శాంతియుతమైన మనస్సుకు సాధనమెక్కడిది? బుద్ధిని వికసింపజేయవలెనన్న, శరీర దార్ధ్య మవసరము. రోగగ్రస్తులగు మానవులకు బుద్ధి వికసింపజాలదు, మనస్సునకు ఉల్లాసముండదు. ఆలోచన శక్తి అసలే సున్న.

శరీర సౌఖ్యమే లేనప్పుడు మనస్సునకు సౌఖ్యమెక్కడిది? మనస్సునకు సుఖములేనప్పు డెంతబలమగు ఆహార పదార్థములు భుజించిన నేమి ప్రయోజనము? నరిగజీర్ణము కాక శరీర పోషణకు అవి సహకారములు కానేరవు. ఈ

ద్రాక్ష

ద్రాక్షవండులో రెండు మహా తర శక్తులు కలవు - ఒకటి పుష్టిని కలుగుజేయుశక్తి, రెండవది ఔషధముగాను ఉపయోగించును దీనిని పూర్వులు ఔషధముగ వాడెడివారు; అయితే ద్రాక్షలో అనేక రకములుండుట చేత ఔషధముక్రింద ఏరకపు ద్రాక్ష ఉపయోగించునది తెలిసికొనుట యవసరము. ఈ ద్రాక్షలో ఎన్ని రకములున్నవి మనకు తెలియదు. మనకు మూడురకముల ద్రాక్షయే తెలియును. అవి నల్లద్రాక్ష, తెల్లద్రాక్ష, తెల్లద్రాక్షలో పెద్దద్రాక్ష, చిన్నద్రాక్ష అని మరల రెండు రకములు కలవు. ఇవి యెన్నియో రకములు కలవు. ఈ క్రింద నుదహరించబడినవి మంచివని పాశ్చాత్య శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. దళసరి చర్మము గలవాటిలో మంచివి - ఆర్లినెస్, పెట్టెన్, పట్టువలెనుండు అకువచ్చని ద్రాక్ష, ఎర్రని ప్రేమన్ రకములు. వల్పుని చర్మముగల వాటిలో మంచివి ఆకువచ్చని సిల్వానియను, తెల్లని గుటేడల్, నీలి తెలుపురంగులు గల బర్గండర్, రీస్లింగ్ జాతులు. ఈ జాతులన్నియుమనకు తెలియునా? పైన నేను వ్రాసినట్లు మనకు మూడు రకములే తెలుసును. ఈ రకములు దొరకనప్పుడు, తెలియనప్పుడు మనము చూచుకొన

వలసినదేమన - సులభముగా ఒలుచుటకు వీలుగా నున్నవి చూచుకొనవలెను. ద్రాక్షలోని ముద్దవలె నుండు గుజురును, చర్మమును తినకూడదు; రసమును మాత్రమే ఉపయోగించ వలయును. ద్రాక్ష అమితమైన పులుపుగా ఉండరాదు. అవి ఎంత పుల్లగా నున్న అంత ఎక్కువగా ప్రేగులలో వాతము సంభవించును; అంత ఎక్కువగా నోటిలోని పళ్లును, పంటియిగుళ్లును పాడగును.

ద్రాక్షలోని వివిధ పదార్థముల మీద నివారణశక్తి ఆధారపడి యున్నది. ద్రాక్షలో పంచదార, సీరేకాక టార్టారిక్ ఆసిడ్, షేర టార్టారిక్ ఆసిడ్, మేలిక్ ఆసిడ్ ఆల్బుమిన్, డెప్రోక్, నూనెలు, టేనిక్ ఆసిడ్, పిక్నెంటు మొదలగు పదార్థములు కూడ కలవు. ఇందు పొటాషు, సోడా, సున్నము, మెగ్నిజియా, ఐరన్ సీట్రేటు, ఫోస్ఫారిక్ ఆసిడ్, సల్ఫ్యూరిక్ ఆసిడ్ (గంధకధృతి), సిలిసిక్ ఆసిడ్, క్లోరిన్లుకూడ కలవు. పంచదార కూడ అన్నిరకముల ద్రాక్షలోను ఒకే మొత్తముండదు. ఒక రకములో నూటికి 32 పాళ్లు, ఇతర రకములలో పదిపాళ్ల వరకు కూడ ఉండును. సామాన్యముగా 20 పాళ్లుండును. సున్నము, ఫోస్ఫారిక్ ఆసిడ్ విస్తారముగా నుండును; ఈ చివరి రెండును శరీర నిర్మాణమునకు చాల యవసరము.

ప్రకృతి

భంకామీద దెబ్బకొట్టి

1. టీకాలు వేయించుకొనుట వలన మశూచికము రాకుండ ఉండదనీ, పైగా ఈ టీకాలమందు రక్తమును మలినపరచి, రక్తమునకు గల వ్యాధి నిరోధకశక్తిని నశింపజేయును గనుక టీకాల విధానమును నిరసించును.
2. నిస్సహాయులగు జంతువుల బాధపెట్టుట అమానుషమగుట చేతను, ఈ జంతువులను కోసి శాస్త్రజ్ఞులు చేసిన పరిశోధనల వలన మనకెట్టి ఫలితములు కలుగనందున ఈ పరిశోధనను నిరసించును.

రోగములేని ఆరోగ్యము

(819 పేజీ తరువాయి)

ప్రపంచమునం దేమహానీయు లే మహాకార్యమును సాధించినను ఆరోగ్యము వలననేగదా! నెహాలి యన్ సాధారణ సైనికోద్యోగము నుంచి చక్కవ రియే ఐరోపా ఖండమంతయును గజ గజలాడించి నది ఆరోగ్యమహిమ చేతనేగదా! కావున ప్రపంచమునం దారోగ్య వంతుడే భాగ్యవంతుడు. అతడే జ్ఞానవంతుడు. అతడే ధీమంతుడు. అతడే సౌఖ్యవంతుడు. అతడే తన జీవితమును సార్థకపరచి తన ఆరోగ్య భాగ్యముచే సంఘ సౌఖ్యమునకు, దేశ సౌభాగ్యమునకు పాటుపడ శక్తిగలవాడు.

మ ద్రా సు రా స్త్ర ప్రకృతి వైద్యమహాసభ

నెల్లూరు, 31-8-47

తీర్మానములు

1. కొన్ని అమెరికా రాజ్యముల లో గవర్నమెంటువారు ప్రకృతి వైద్యమును ఆమోదింపిరి. (రికార్డెడ్) అజ్ఞానముగ మద్రాసు రాష్ట్రీయ ప్రభుత్వము వారు ప్రకృతి వైద్యమును ఆమోదింప వలసినదిగా ఈ సభవారు ప్రార్థించుచున్నారు. మద్రాస్ మునందు నాలుగు ప్రకృతి కళాశాలలను ఆంధ్ర తమిళ కర్ణాటక మళయాళ భాగములందు ఏర్పాటు చేయవలెనని యీ సభవారు గవర్న మెంటు వారిని కోరుచున్నారు.

2 ప్రతిజిల్లాయందును ఒక ప్రకృతి చికిత్సాలయము నేర్పాటు చేయవలసిన దనియు, లేదా ఉండే చికిత్సాలయములకు సహాయము చేయవలసి దనియు ఈ సభ వారు గవర్నమెంటువారి నర్థించుచున్నారు.

3. టీకాలు వేయుటలోను ఇనాక్యులేషన్ చేయుటలోను ఇంగ్లండు లోవలె నిర్బంధములు తొలగింప వలసినదనియు, ప్రకృతి వైద్యము ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు వారి కుటుంబములు మద్రాసు హెల్తు చట్టములో నుండే శిక్షలు పీరికి అన్వయింపకుండా

గ్రామ స్థుల ఆటలు -

వ్యాయామవిధానాలు



శ్రీ భిషగ్రత్న, ఆచంట లక్ష్మీవతిగారు,

బి. ఏ., యం. బి., అండ్ సి. యం., బెజవాడ.



మట్టు:—“శీతారాముల సీతీచరిత్రము” వలె.

వ్యాయామబన మేనికి శ్రమమును గూర్చెడి పనియనవచ్చు

మొగలు - పట్టియను కావచ్చు

బస్మిలను దండే ను గూడా - బాగుగ చేయగవచ్చు

కొక్కో, బల్ - చెడుగుడి నాడగ వచ్చు

కోతి, కొమ్మలూ నాడగ వచ్చు

ఉప్పు - పెట్టెలూ ముతకగవచ్చు॥

ఒప్పుల కుప్పలు వానాలప్పుల - యవతులు ఆడగవచ్చు

చెమ్మ - చెక్కలూ దుముకగవచ్చు

సొత్లో లాజోడీయ మొదలగు - కసరత్తులు కావచ్చు

వివిధా - సనములుకూ కావచ్చు॥

వీనినన్నిటను దేహబునకు - బలమది కూడగవలెను

మనస్సుకు స్థైర్యము కూడగవలెను

ఇంద్రియ నిగ్రహమున కీవియన్నియు - మార్గింబులు కావలయు

లేదా - యివన్నియు వ్యర్థములు॥

వ్యాయామబన మేనికి కాంతీ - వర్ణిలునని యెఱుగు

శరీరము - కండలు తీరి పెరుగు

వ్యాయామిని గనగానే భయపడి - శత్రులు దవ్వరుగుదురు

అతనికి - హాని చేయవెఱుచుదురు॥

సాహసిది తొందరగా ఆతని - జాడరాదు వార్ధక్యం

యకా - వనమది త్వరగ పోదు

వ్యాయామముచే ట్టత పొడిన - తనువే సుమి నీ భాగ్యం

దానిని - సంపాదించుట యోగ్యం॥

వ్యాయామముచే నలిగిన మేనిని - పాదముతో నలిపించి

దానికి - సాపుతనము గూర్పించి

వగలెడి వానిని వ్యాధులు తాకక - దూర దూరముగ తొలగు

సింహముగను - తుద్రమృగంబుల కరణి॥

వయోరూప గుణహీనునికై నను - వర సౌందర్యము నిచ్చు

వానిని - సుదర్శనునిగా జేయు

మాడిన ఉడకని, విరుద్ధాహారము - నైనను అది అరిగించు

దాని - దోషంబుల హరియించు॥

బలవంతులకు క్రొవ్వుహారముల - తినియెడి జనగణములకు

వ్యాయామం - బెల్లప్పుడు వ్యయంబు

అయినా-శీతాకాలమున, వసంత ఋతువున-శ్రేష్ఠతమంబని యెఱుగు

దానను - బలము మరింతగ పెరుగు॥

సర్వఋతువులను పర్వదినములకు - స్వకీయ హితమునుగోరు

మరియును - బలములు గొనగా గోరు

నరుడు సలుపవలె అరబలముతో - వ్యాయామంబును రహిని

లేకుంటే - మనజాలడు ఈమహిని॥

హృదయమునం దుండెడి వాయువు అది - ను ఖమున వెలువడుదాక

శరీరము - కలసట కలిగేదాక

సలిపెడి వ్యాయామంబున కర - బలమని లక్షణవేత్తల్

పలికిరి - ఇది గుర్తించగవలయు॥

వయోబలములను శరీరతత్వము - దేశ కాలములబట్టి

తినియెడి - ఆహారంబునుబట్టి

యక్షముగా యోచించి మానవుడు-వ్యాయామము చేయగవలయు

లేదా - రోగములంటగ వచ్చు॥

కడుపునిండుగ మెక్కినవారును-భ్రమలకు క్రుంగెడివారు

స్త్రీలా-లసతను చిక్కినవారు

వ్యాయామము మానగవలె లేదా-రోగములంటునుసుమ్ము

ఈ సూత్రంబులు మదిఁగమ్ము॥

ప్ర కృ తి కౌ ర్యా ల య ట్రి స్తు, బె జ వా డ

ఆగస్టు 1947 జమ ఖర్చుల లెక్కలు:-

జమలు:- వెనుకటి నెల నిలవ 88-18-4, ప్రకృతి పత్రిక 270-4-0, పుస్తకములు 186-11-0, ఇంటిపద్దెలు 80-6-0, ప్రకృతి వాస్తవీ 9-4-0
వెరసి జమలు 885-0-4

ఖర్చులు:- ప్రకృతి పోస్టేజీ 19-18-6, నాకర్లు 20-9-0, భరణములు 80-0-0, పాదరు 1-8-0, మిసలేనియను 9-5-0, పుస్తకముల కమిషన్ 46-11-0, స్టేషనరీ 4-8-9, జనల్ పోస్టేజీ 3-10-6, గాంధీ కోఆపరేటివ్ బేంక్ 200-0-0, హనుమయ్యగారి వర్ధంతి 20-5-0, పుస్తకాల అమ్మ రు 140-9-0, నిలువగొక్కం 83-15-7 వెరసి ఖర్చులు 585-0-4

81-8-47.

కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మ, మేనేజరు.

ప్రకృతిసభ - తీర్మానములు

బుట్టిలు 3వ పేజీలోని శ్లోకము

చుట్టమును సవరింపవలసినదనియు ఈ సభవారు సర్కారువారిని కోరుచున్నారు.

4. ప్రజల ఆరోగ్యమునకు హాని కరముగా నుండు వసస్పతిని తయారు చేయుటను నిషేధించ వలెనని యీ సభవారు గవర్న మెంటువారిని కోరుచున్నారు.

5. వ్యవసాయమున కుపయోగ పడు చెరువులను బాగుచేసి, వాని లోని భూములను రైతులకు సాగుబడి కివ్వకూడదని గవర్న మెంటువారిని ఈ సభ వారు ప్రార్థించుచున్నారు.

6. పొగాకు పసుపు పంటలను పండింపకూడదనినిషేధించి, ఆయా భూములలో ఆహార పంటలను పండించునట్లు శాసించ వలెనని యీ సభవారు గవర్న మెంటు వారిని అర్థించుచున్నారు.

7 విద్యార్థులు యువకులు, చుట్ట బీడి సిగరెటు త్రాగ కూడదని సర్కారువారు శాసించ వలసి నదిగా ఈ సభవారు ప్రార్థించు చున్నారు. గవర్న మెంటు పాఠశాలలందును గ్రామీణ సూక్ష్మ యందును ఉండు ఉపాధ్యాయులు ఇందువిషయమై విద్యార్థులకు ఆదర్శ ప్రాయులుగ నుండవలసి నదిగా ఈ సభవారు హెచ్చరించుచున్నారు.

ప్రకృతి

సంపుటము
29

సంపాదకులు:
డాక్టరు. పుచ్చా వేంకట్రామయ్య, యన్.డి.,డి.యమ్,

సంచిక
11

ఆంధ్ర ప్రదేశ్

విషయసూచిక

—ఆ—

నాకు తీరుబడిలేదు

మాంసాహారము

మన ఆహారసమస్య

ఉపవాసము

ఆకాశము లేక ఉపవాసము

ఉపవాసము - ఉపవాసచికిత్స

గర్భోత్పత్తి

మాంసాహారం ఎట్లా తగ్గుతుంది

మనోచికిత్స

ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ జెజివార

ఉపవాసము - చికిత్స

1947



నవంబరు



6 అణాలు

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4 8 0
సౌరధర్మభాగం	2 0 0
వర్షచికిత్స	0 6 0
వర్షవైద్యము	0 5 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0

జలచికిత్సా గ్రంథములు

అక్షుణ్ణజలచికిత్స	0 12 0
తొట్టిస్నానవిధములు	0 4 0
ధారాచికిత్స	0 4 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ఉష్ణపానము	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
హానేమహర్షి బోధ	0 2 0
జలచికిత్స	0 1 0

అహారశాస్త్ర గ్రంథములు

అహారచికిత్సాశాస్త్రము	4 0 0
నిర్విచారభావిజీవనము,	
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0
శుష్క	0 1 0
తల్లచక్కరవలని విషత్వ	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0
సమరసాహారము,	
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0
అల్యామినియంపాత్రలు	0 2 0
అహారసంస్కరణము	0 4 0

దురభ్యాస ఖండనలు

జీవహింస	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0
మహారోగము	0 8 0

పొగచుట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0
టీకాల ఖండన	0 1 0
బొషధవైద్య మొకయూహ	
కాశాస్త్రము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్	
అభిప్రాయము	0 2 0
పొగాకు ప్రమాదములు	0 0 6
టీకాల నాటకము	0 1 0

ఆరోగ్యవిషయకగ్రంథములు

ప్రణయలీల	4 0 0
రోగమేల కలుగును	0 14 0
ప్రకృతివైద్యం	0 4 0
స్వాభావిక	
చికిత్సానియమములు	0 5 0
ప్రకృతి చికిత్స	
ఉష్ణవ్యాసములు	0 5 0
ముక్తిమార్గం మానసిక చికిత్స	1 8 0
బాలనీతి	0 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0
దీర్ఘాయువు	0 1 0

వివిధచికిత్సా గ్రంథములు

సుఖప్రసవము	0 1 0
ఆరోగ్య నూతనములు	0 1 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0
పురుటాలు	0 1 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0
ప్రాకృత చికిత్సాగ్రంథము	
1. భాగము	1 8 0
2. భాగము	1 4 0
3. భాగము	1 8 0

4,5,6,7. భాగాలు ఒక్కొక్కటి	0 6 0
ఎనిమా.	0 6 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0
యోగచికిత్స	0 5 0
సంవాహనచికిత్స	0 0 0
రక్తప్రక్షారనచికిత్స	0 6 6
వైదిక చికిత్సాపద్ధతి	0 5 4
వైద్యవిప్లవము	0 6 8
తిరివోడములు	0 0 0
వివిధార్థసాగరము	0 2 0
ప్రాణాయామము	1 4 1
యోగాసనములు	2 0 0

వివిధవ్యాధులకు

చికిత్సా గ్రంథములు

క్షయ	0 12 0
చలిజ్వరము	0 4 0
హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
బాలెంతరోగము	0 4 0
మధుమేహము	0 4 0
ఉబ్బరము	0 12 0
కలరా	0 2 0
మనూచికము	0 8 0
శ్రీలవ్యాధులు	0 2 0

వేదాంతము - ఇతరములు

హరివాసరము	0 6 0
మహాయోగము	0 12 0
నిర్విచారజీవనము	0 6 0
గుక్తిప్రకాశము	0 8 0
రామతీర్థస్వామివేదాం	
తోషస్వాసములు	
1. 2. భాగములు ఒక్కొక్కటి	0 8 0

ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు

ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

శల 2 0 0

ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు

ఒక్కొక్కటి

శల 3 0 0

ప్రకృతి 16న సంపుటము

శల 1 4 0

17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28

సంపుటములు ఒక్కొక్కటి

శల 3 0 0

పోస్టల్ ప్యాకింగ్ అదనము

దొరకు చోటు : ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు, బెజవాడ.



ప్రకృతి



సహజ వైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపాదకులు:

డా. పుచ్చా వేంకటాచార్యులు, N. D., D. M.

సంపుటము } బె జ వా డ, { సం చి క
29 } నవంబరు 1947 { 11



సంపాదకీయములు

నాకు తీరుబడి లేదు.

ప్రకృతి మానవుడు ఆరోగ్యముగ నుండుటకై యే ప్రయత్నించు చున్నాడు. కాని ప్రకృతి సూత్రములు తెలియక కొందరు తెలిసియు అశ్రద్ధచేత కొందరు ఆరోగ్యముగ నుండలేకున్నారు. ఇప్పుడు ముఖ్యముగా మనము గమనించవలసిన దేమన- మనకు అనారోగ్యము సంభవించినప్పుడు ప్రకృతి సూత్రముల సహాయమున రోగవివారణ గావించుకొనుట యనునది ద్వితీయోద్దేశము. కాని ముఖ్యముగా ప్రకృతి సూత్రముల కనుకూలముగ సంచరించుచు ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యముగను తద్వారా సుఖముగను సౌఖ్యము గను వీటిఫలితముగా ఆనందముగను నుండుటయే మన ప్రథమోద్దేశముగ నుండవలయును. ప్రకృతి సూత్రముల కనుకూలముగ సంచరించువాడు చిరకాలము జీవించగలడు.

మనమెల్లప్పుడు ఆరోగ్యముగ నుండవలెనన్న ఏకొద్ది సూత్రములనో ఆచరించిన లాభములేదు. వ్యాయామము నిత్యము చేయవలసినదిగా నిర్ణయిత మనుకొందము. నిత్యము వ్యాయామము చేయు చున్నను, ఆహారము పరిమితమైనది లేనిచో అనారోగ్యము కలుగదా? అప్పుడు వ్యాయామము చేయు చున్నప్పటికి, అనారోగ్యము తప్పలేదని మొరపెట్టిన నేమిలాభము? పరిమిత వ్యాయామము ఆహారము కలిపననుకొందము. సూర్యరశ్మి తగులనిచో జబ్బుచేయదా? పరిశుభ్రమైన గాలి యక్కరలేదా? శరీర పరిశుభ్రత అక్కరలేదా? ముష్టిమైథునము వలనగాని కేవలము మైథునము లేకుండుట వలనగాని మన యారోగ్యము చెడుననుట యథార్థమని మనము వినుటలేదా? అందుచేత ప్రకృతి సూత్రము

లన్నింటిని మన నిత్యజీవితములో అనుక్షణము అడుగడుగునకు మెలకువతో ఆచరణలో బెట్టిననే మనకు ఆరోగ్యము, సుఖము, సౌఖ్యము, ఆనందము లభించగలవు. మన మేమాత్ర మశ్రద్ధగా నున్నను ఏదో ఒక విధమైన అనారోగ్యము తప్పదు.

కావున ప్రకృతి సూత్రము లన్నిటిని నిత్యజీవితములో అనుక్షణము కడుశ్రద్ధతో ఆచరించవలయును సుమా అని ప్రజలకు చెప్పనపుడు ప్రతిమానపుడు “అబ్బో అంతమెలకువతో నుండుటకు నాకు తీరుబడి లేదు,” అని జవాబు నిచ్చును.

‘నాకు తీరుబడి లేదు’ అనే మూడు చిన్నమాటలు ఈ ప్రపంచమున ఎక్కడకు పోయినా పిన్నలు, పెద్దలు, అందరినోట ఈ పలుకులే వచ్చుచుండును. సాంఘిక పరిస్థితులు, వయస్సు, వృత్తి, లింగము ఇత్యాదులతో నిమిత్తము లేకుండ ఎక్కడకు పోయినా ప్రతివారు ఈ పలుకులనే ఉచ్చరించు చుండుట గాంచుదుము.

పాపము దారి తెన్ను నెరంగని మానవజాతి ఉదయమున మేల్కొనిన తోడనే వీరలు తమతమ పనులకై పరుగిడుదురు; ఇంటికి పరుగిడుదురు; భోజనముకై పరుగిడుదురు, ఇచ్చోటకు అచ్చోటకు పరుగిడుదురు, ఈపనికొఱకు ఆపనికొఱకు పరుగిడుదురు. మృత్యుదేవతకు కృపకలిగి ఈ యర్థములేని పరుగుడును శాశ్వతముగ ఆపువరకు వీరు విశ్రాంతి తీసుకొనుటకు తీరుబడి యుండదు.

మృత్యుదేవతకై ఎదురు చూచుచుండుకు కూడ కొందరికి తీరుబడి లేదు. వీరు తమనుతామే హత్యచేసి కొందురు. అచిరకాలములో నాత్మహత్యను గావించుకొనుటకు బదులు తమ నిత్యజీవితములో నుండు ఆతుర్దాచేత చిరకాలములో నెమ్మదిగా ఆత్మహత్య చేసికొందురు. క్రమక్రమముగా కుంగుచున్న పీరియారోగ్యము మనస్సును పాడుచేయును. తుదకు సర్వము ఆంతరించును.

నియమిత కాలమునకు అన్నపానాదుల స్వీకరించకుండుట ఆహారమును చక్కగా నమలకుండుట, అనారోగ్యమును కలుగజేయు నాహారపానీయముల నుపయోగించుట, ఆమితాహారమును భుజించుట, వేళకు నిద్రించకుండుట, శరీరపోషణలో నశ్రద్ధగా నుండుట, మనస్సు విషయమై ఉపేక్షించుట, ఇత్యాదులగుఱించి యాలోచించు కొనుటకు మానవులకు తీరుబడి లేకున్నది. తూష్ణభావముతో జూడబడు చున్న ఈ శరీరము బలహీనమై నిరుపయోగమగువఱకు తీరుబడి లేకున్నది.

క్రమక్రమముగా క్షీణించుచున్న ఆరోగ్యమును తిరిగి సంపాదించుకొనుటకును, అటుల సంపాదించు కొవిన ఆరోగ్యమును జాగ్రత్తగా గాపాడుకొనుటకును ప్రతిమానపుడు తనజీవిత విధానమును మార్చుకొని తగు తీరుబడిగా నుండవలెను.

భోజనము చేయునపుడు ప్రతిమానపుడు తగు తీరుబడిగా నుండవలెను. విశ్రాంతిగా, తీరుబడిగా కూర్చుండి ఆనందముగా సంభాషించుకొనుచు ఆహారమును చక్కగా నమలుచు భుజించవలెను. ఏ యితర సాధనము జీర్ణ శక్తిని వృద్ధిచేయజాలదు.

ఏపనిని చేయవలసి వచ్చినను ప్రతిమానపుడు తగు తీరుబడిగా నుండవలెను. మధ్యమధ్య విశ్రాంతిని తీసికొనుచో ఏపనినైనను చక్కగా జేయవచ్చును. అదేవనిగా బండవలె పనిచేయుటకు ఈ శరీరము నిర్మింపబడలేదు. మానవు డొకవనికి యజమానుడుకాని, మానవున కొకపని యజమాని కాదని ప్రతిష్ఠాత్మక గ్రహించవలయును.

ప్రతి మానవు డేమి చేయుచున్నాడు తగు తీరుబడిగా నుండవలెను. అప్పుడే ప్రతి మానవుడు తన యారోగ్య, పరిశ్రమలను విశ్రాంతిగ్రహించగలడు, ముఖకరిమైన, అనలయకమైన ఉపద్రవమును గడువగలడు. చిరకాలము జీవించగలడు.

మౌంసాహారము

డా. పుచ్చా

అమెరికాదేశంలో జంతు ఆహారం మీద జీవించేవారు చాలా యెక్కువగా ఉండుటవలన ఆ దేశంలో సంవత్సరానికి 3,500,000,000,000 రూపాయల ఖరీదుగల మాంసము ఏటేట వాడుతున్నారు. ఇది మాంసము తయారు చేసేవారికి చేరే మొత్తము చిన్న పెద్దవరకులు అంతా కలిసి ఖర్చుపెట్టి లాభాలు తీసి తినేవాడిదగ్గరకు వచ్చేటప్పటికి ఈ మొత్తానికి 4 రెట్లు అవుతుంది. చిన్నచిన్న గజేలాలు వదలిపెట్టి భారీ యెత్తున విద్యుచ్ఛక్తితో నడిపే జంతువధ కర్మాగారాలు 1600 వందలున్నాయి. ప్రతీసంవత్సరము ఈ కర్మాగారాలలో 120 కోట్ల నాలుకాళ్ళజంతువులను వధజేస్తారు. అడవిలోకి పోయి వేటాడే వేటకాండ్రు చిన్న చిన్న గజేలాలలో, జంతువధ చేసేవారు, చంపే జంతువులు, ఇందులో చేరనేలేదు. అమెరికాలో 1921 సంవత్సరములో సంవత్సరానికి ఒక మనిషి తినే మాంసము సగటున 145 పౌన్లు ఉండేది. ధరలు పెరుగుటవలన ఆయితే యేమి జంతువులు హరించిపోవడం వలననే యేమి ఆ మొత్తము

కృత్రిమముగా యిప్పుడిప్పుడే తగ్గుచున్నది. అమెరికా కంటే కూడా యెక్కువగా మాంసము తినే దేశాలు ఆస్ట్రేలియా, న్యూజీలాండు, అర్జెంటైన్, వీరు ఒక్కొక్కరు సగటున మనిషికి 200 పౌన్లు మాంసము తింటారు. యూరప్ మొత్తముమీద మాంసపు వాడుక సగటున మనిషికి 1870 పౌన్లు. అందరిలోకి యెక్కువ తినేవారు గ్రేట్ బ్రిటన్ వారు. అందరిలోకి తక్కువ తినేవారు యిటలీ వారు. ఇక జపాన్ దేశములో సంవత్సరము మొత్తముమీద ఒక మనిషి తినే మాంసము 1½ పౌన్లు మాత్రము. ఆయితే వారు తినే చేపలవరిమితి సంవత్సరం మొత్తం మీద సగటున ఒక్కొక్కరికి 25 పౌన్లు.

ఆయితే మానవురకు యింత మాంసము పనిలేదు, అనేసంగతి కొన్ని పరిశోధనలవలన క్యాలిఫోర్నియా యూనివర్సిటీ వంటివలన ప్రాథమిక బాధాగారును, వీరే యూనివర్సిటీవంటివలన, డాక్టరు రుక్మల్ హెచ్. చిట్టండేన్ గారును, తేల్చిరి. వారు కొందరు ఫలాహారులతో పరిశోధనలు చేసిరి. ఒకచోట ఇద్దరు ఆడువారు, ముగ్గురు పిల్లలు,

ఉన్నారు. వారందరును 5, 7 సంవత్సరముల వరకును ఫలాహారులుగా నుండిరి. వారు పండ్లు, చమురుకాయలు, తేనె, అలిపు నూనె కొద్దిగా ఆకుకూర, మాత్రమే తినుచుండిరి. అప్పుడప్పుడు, ధాన్యముతో చేసిన పిండిపదార్థముకూడా తినేవారు. ఈ కొద్దివందని ఆహారాలతో, మాంసాహారాలు యేమీ లేకుండానే. వప్పు పదార్థములు యేమీ తినకుండానే పెరగవలసిన ముగ్గురు బిడ్డలతో సహా సుఖముగను పరిపూర్ణ ఆరోగ్యముతోను ఉన్నారు. 3 వారాలపాటు వారి ఆహారము పరిశోధనలో ఉంచిరి. ఒక్కొక్కరికి తినే ఆహారము, తూచి యిచ్చేవారు. వారు ఒక్కొక్కరు ఒక్కరు దినం తినిన ఆహారపు విలువ 1½ ఔన్సుల మాంసకృత్తు, 2 ఔన్సుల చమురు పదార్థము, 7½ వంతు ఔన్సుల కర్బను హైడ్రజములు, వారు తినిన ఆహారము యొక్క తూకము ఒక్కొక్కరికి రోజుకు 11 ఔన్సులు. ఈ ఆహారములో ఉన్న ఆరోగ్య దాయకమైన గుణములు అమెరికావారి మాంసాహారముతో కూడుకున్న ఆహారంలో లేవని, డాక్టరు చిట్టండేన్ గారు వ్రాస్తున్నారు. మానము తినే ఆహారములో తగినంత వరిమితిలో సేంద్రియ లవణాలు ఉండకపోతే, దేహంలో ఉండే ధాతువులు విచ్ఛిన్నమై అవుసరానికి కావలసిన లవణా

లను దేహానికి అమరు నది. అయితే, దేహంలో ఉండవలసిన సేంద్రియలవణాల పరిమితి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దానితో రోగాలను నిరోధించే శక్తి దేహానికి తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దేహములోని విహలను వెలువరించేటందుకు, దేహములో సేంద్రియ లవణాలు ఉండాలి.

అట్టివానిలో, సోడియం, సున్నము యినము ప్రధానమైనవి. రసము గల వండ్ల యందును, (అకు) కూరలయందును ఇవి మెండుగా నిండియున్నవి. ఎంతకష్టపడి పని చేసేవారికైనా దినము మొత్తము మీద తినవలసిన మాంసపుకృత్తు 1, 2, ఖైన్సులకంటే యెక్కువ అవుననలేదు, అని వాడు తేల్చిరి. డెన్మార్కు దేశంలో కోపన్ హేగన్ నందుండే డాక్టరు యమ్. హిండ్ హెడ్జ్ అనేవారు, 'మాంసకృత్తు, దేహాపోషణ' అనే గ్రంథము వ్రాసిరి. జర్మను దేశములో ఎర్ ఫర్ట్ వాస్తవ్యులు డాక్టరు సి. రోయస్ అనేవారు అధికమాంసాహారము అవునన మైన వస్తువుల అల్పస్వీకరణము అనే గ్రంథము వ్రాసిరి. వీరిద్దరు కూడా చాలకష్టపడి అసంఖ్యాకములగు పరిశోధనలుచేసిరి. వారి పరిశోధనా గ్రంథములు చదివినపుడు మనకు తెలిసేదేమంటే మనము పరిపూర్ణారోగ్యముగాను, జలముగాను ఉండాలంటే మనము తినవలసిన మాంసకృత్తు దినానికి రెండు ఖైన్సులుకూడా అక్కర

లేదు. అంతకన్నా తక్కువఉన్నా సరిపోతుంది. దేహములో నిలువ ఉన్న మాంసకృత్తు సడలువదలి నశించిపోవడానికి కారణము ఆమల దాయకమైన అనగా తొండ ర గా పు లి సి పో యే ఆహారాలే దేహమునందలి ఊర సంపదను వృద్ధిచేసే ఆహారాలను తిన్నపుడు కణములు విచ్ఛిన్నముగాక, నశించిపోక చిరకాలము నిలిచియుండును. ఊరవంతములగు పధార్థములను తినుటవలన రక్తములోని మా లి న్యములు యెప్పటివి అప్పుడు వెడలిపోవు చుండుటచేత, మనకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము ఉండును. పై పరిశోధనల ఫలితముగా మనము తెలిసికోవలసిన విషయము లేమంటే, 1 మాంసకృత్తు ఎక్కువగా తినుట యనిన అధికాహారమును తినుటయే. దీనివలన దేహమునందు ఆమలములు వృద్ధియగును. మాలిన్యములు పెరుగును. మలముల వెలువరింపు తగ్గిపోవును. దానితో రోగపథార్థము పెరుగును, ఈరోగపధార్థమే అన్నిరోగాలకూ మూలకారణమైనది.

మాంసకృత్తు చాలా తక్కువతీసి, ఊరవంతములగు పధార్థముల పరిమితిలో తినినపుడు, ఆహారము స్వల్పముగా ఉంటుంది. ఆమలములు పుట్టవు, మాలిన్యములు వృద్ధిగావు. ఉన్న మా లి న్యములు త్వరగా వెడలిపోవును. ఈకార

ణముచేత మనకు మాంసాహారములు అవసరములేదు సరిగదా తినే పప్పుపదార్థములు గూడ చాలా తగ్గించి తినాలి.

మనము పుట్టినప్పటికంటే పెరుగుతున్న కొలదీ మాంసకృత్తు యొక్క వాడుక చాలా తగ్గించవలయును అనేసంగతి ఒక విషయమును చూస్తే తెలిసిపోతుంది. బిడపుట్టిన మొదటి నెలలో, తల్లి పాలలో 100 కి 2.58 మాంసకృత్తు ఉంటుంది. బిడకు ఆరోమాసము వచ్చేసరికి, తల్లి పాలలో ఉండే మాంసకృత్తు పరిమితి, నూటికి 1.07 కి దిగిపోతుంది. ఈ పరిశోధనల అన్నిటియొక్క పర్యవసానముగా మనకు తెలిసేదేమంటే ఆరోగ్యము కావలసిన వారికి మాంసము అక్కరలేదు. చిరకాలంనుంచీ మా న వు న కు యెంతో మాంసకృత్తు కావలెననే దురభిప్రాయము వ్యాపించియున్నది. పెద్దవారికి కూడా. 1, 2, ఖైన్సుల మాంసకృత్తు సరిపోతుంది. మనముతినే ప్రతిధాన్యపుఆహారములోనూ కొంతమాంసకృత్తు ఉండనేఉంది. దాని కి తోడుగా - 1, 2 తులాల పప్పు పదార్థాలు తింటే మాంసకృత్తు యొక్క అవుననమంతా తీరే పోతుంది. ఇంతు సంబంధమైన మాంసము తినడంవల్ల మన ఆరోగ్యము చెడుతుంది. ధనము దుర్వ్యయమైపోతుంది. మన మానసిక

ఉత్తికి కూడా యెంతో అడు
వస్తుంది.

అందువల్ల మానము మాంసాహార
మును వాడరాదు. అయితే
యెప్పుడు ఈ మాంసాహారము
ఆరంభమైనదీ అనవచ్చు. చిరకాల
ముమానవుడు శాకాహారిగా
నుండెను. ఏక్షామము లోనో ఆహారము
దొరకనపుడు విధిలేక జంతువును
చంపి జిహ్వకు దుచిగా లేక
పోయినా దానిని తిని ఉంటాడు.
ఒకడు చుట్ట త్రాగడం అలవాటు
చేసుకోవాలంటే మొదటి చుట్ట
త్రాగేటపుడు ఎంత అవస్థపడు
తాడో చూచినవారందరికీ తెలు
స్తుంది. ఆవిధంగానే అతడుకూడా
మొదటితూరి మాంసము తినుటకే
యెంతో కటకట పడి ఉంటాడు.
విధిలేక ఊమము మొక్క ఒత్తిడి
చేత, ఆకలిబాధ వడలేక బలవం
తాన మాంసాహారం తినడంనేర్చు
కుని ఉంటాడు. అనుకూలమైన
హాస్తితులు ఏర్పడినంతనే అతడు
తిరిగి శాకాహారమునే స్వీకరించి
సాడు.

మానవుని పుట్టుక మొదట
ఎక్కడ ఆరంభమైనదీ అని ఆలో
చిస్తే అది తప్పకుండా ఉష్ణమండ
లాలల్లోనే కావాలి. అక్కడ
పండ్లు, గుంపలు, కూరలు,
చదురుగల కాయలు కావలసి
నన్ని గలవు. అందువల్ల మానవ
సృష్టి సహజంగా అక్కడనే ఆరం
భించి ఉంటుంది.

ఏవస్తువులు లభింపనికాలములో

మాంసపును రాతి ఆయుధాలను,
లోహపు ఆయుధాలను నిర్మించు
కుని ఉండును. అప్పుడే జంతువు
లను వేటాడటం నేర్చుకుని
ఉండును. అనేక వేల సంవత్స
రాలు మాంసాహారాన్ని అల
వాటు చేసుకోబట్టి కూర
మృగాలయొక్క భౌతికబాటాన్ని
అభ్యిముండును. అతనిదంతనిర్మా
ణాన్ని పేగులయొక్క నిర్మా
ణాన్ని జ్ఞానేంద్రియాల స్వభా
వాన్ని ప్రకృతి మాతృము
మార్పలేక పోయినది. అందువల్ల
మానవుడు ఎప్పటికీకూడా ఫలా
హారియేగాని, మాంసాహారిమాత్ర
ము కాదు. శాస్త్రము యొక్క
పరిచయము వృద్ధిమై మానవుడు
ఇదివఱకు వదిలిపెట్టిన శాకాఫలా
హారియైనాడు. ఈ శతాబ్దములోని
వారుకూడా చాలామంది ప్రతిజ్ఞ
చేసి మాంసాహారాన్ని విడిచివేసి
నారు. ఇదివఱకు వలసవారు
కూడా మాంసాహారము యొక్క
కీడు తెలిసికొని, వదలిపెట్టి
పరమ పవిత్రమైన శాకాహార
మునే స్వీకరింపగలరని మానము
నమ్మవచ్చును.

జంతుమాంసము తొందరతో

మురిగిపోతుంది

కొన్ని ఆహార శాస్త్రములలో
శాక సంబాధమైన మాంసకృత్తు
కంటే జంతుసంబాధమైన మాంస
కృత్తు మంచిది అని వ్రాసిఉన్నది.
ఈ విషయాన్ని పరామర్శచేద్దాం.

పప్పు పదార్థములలో నిర్మాణ
శక్తులు నిలచి ఉన్నవి. ఆ శక్తులు
అందులో ఉండే సేంద్రియములైన
లవణాలను దేహమునకు చేర్చ
టానికి సహాయపడుతవి. జంతువు
యొక్క మరణముతో అందులో
ఉండే నిర్మాణశక్తులు ఒక అడు
పులో ఉండక విచ్ఛిన్నమైపోతుం
టవి. అదేసమయములో మాం
సము నందలి నాశకశక్తులు విచ్ఛల
విడిగా పనిచేస్తూ ఉంటవి. మర
ణించిన జంతు కళ్ళెరమునందు,
రక్తమునందును, కండరములయం
దు ఉండే అసంఖ్యాకములగు
పదార్థాలు మురిగిపోతూ ఉంటవి.
ఈ పదార్థాలు, మలములు- విష
ముగా ఉంటవి. అందువల్ల వానిని
దేహములోనుంచి వెంటనే వెలువ
రించి వేయాలి. పరిశోధనలలో
తేలి నది యేమంటే
పప్పు పదార్థములు దేహము
లోపల మురిగిపోయే కాలములో
సగము కాలములోనే మాంసా
హారములు మురిగిపోతవి. అప్పటి
కప్పుడు తయారైన మాంసము
నిలువయున్నమాంసముకంటే తేలి
కగా జీరమగుట నిజమే. అయి
నప్పటికీ ఆ మాంసము గూడా,
పండ్లు, కూరగాయలు చదురు
పదార్థాలు ఇచ్చినంత, దేహ
శక్తులనూ యివ్వది. అంత తేలి
కగా దేహమునుండి వెలువడి
పోదు. దేహములో ఉండే జాత
రాది రసములతో కలిసినపుడు
కూడా, మాంసాహారము మురిగి

పోయినంత తొందరగా శాక సంబంధముగు పప్పు పదార్థములు కుల్లిపోవు. దీనికికారణమేమనగా, మాంసాహారములో ఉండే ఘోర సంపద, పప్పు పదార్థాలలో ఉండే ఘోర సంపదకన్న తక్కువ ఉండుట వలన, అది తొందరగా మురిగి పోతుంది. ఆహారములో కల్లా మాంసమునందే ఎక్కువ తొందరలో విశీకరణముగు స్వభావమున్నది.

అదివలన రోగమున్న జంతువునకు మాంసాహారము పెడితే పప్పుపదార్థము తిన్నదానికంటే తొందరగా చచ్చి పోతుంది. పాశ్చాత్య దేశవాసులు వ్రాసిన ఆహార శాస్త్ర గ్రంథములలో మాంసాహారము మానవునికి ప్రశస్తమని వ్రాసిఉన్నది. వారివైద్య గ్రంథములలో కూడా శాకాహారము కంటే, మాంసాహారము చాలా మంచిదని వ్రాసియున్నది. ఈ తప్పుడు అభిప్రాయము లన్ని చదివి యుండుటవల్లనూ, అభ్యాసము యొక్క బలముచేతనూ, మాంసమును ప్రధానముగా, పాశ్చాత్య దేశస్థులు ఆహారముగ స్వీకరించుచున్నారు. మాంసాహారమే, శాకాహారముకన్నా చాలా మంచిదని హటముపెట్టి చెప్పుతూ ఉంటారు. ఇంత మాంసము తింటారుగదా అని వారు శాకాహారులకంటే యెక్కువ బలశాలురు అని కాని, చాకచక్యముగలవారని కాని, బుద్ధి మంతులనికాని యింత

వలకు శాస్త్రీయంగా ఋజువు కాలేదు. కేవలమూ మాంసాహారము తిని జీవించే ధృవ మండలాలలో ఉండే మనుష్యులు మనకంటే తక్కువ కాలమే జీవిస్తారు. మనకంటే చాలా దిగనాసిల్లి ఉంటారు. వారు తినే మాంసమువల్ల చావు రాకుండా తప్పించుకునే టండుకు, వేసవి రోజులలో వారు తింటూవుండే సాలమను బెర్రీస్ అనే వండ్లు, ఆకుపచ్చ మొక్కలు సహాయ పడుతున్నవి. సముద్రములో పెరిగే ఒక విధమైన కలుపుమొక్క వారు ఎక్కువగా తింటారు. ధృవ ప్రదేశాలలో జీవించే యీ ఎస్క్విమోలు మాంసాన్ని వండుకుని తినరు, పచ్చి మాంసమునే తింటారు. అందువల్ల అప్పటికి నశించిపోకుండా ఉండే కొన్ని సేంద్రియ లవణాలు, విటమినులు వారి స్వల్పఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంటవి. అతను తినే అమితముగు కొవ్వుకూడా అతని దేహధారణకు తోడుపడుతుంది

అసంఖ్యాకంగా లభించే శాక పదార్థాలలో మాంసాహారము వల్ల లభించవలసిన వస్తువులకన్నా అమితముగ లభిస్తవి. శాకాహారములో లేనివస్తువు ఏదీ, మాంసాహారములో లేదు. మాంసాహారములో ఉన్న వస్తువులన్నీ శాకాహారములో ఉన్నవి. శాకాహారంలో ఉన్న సేంద్రియ లోహాల వలన ములు, విటమినులు

మాంసాహారములో లేవు. మాంసమునందు చూటికి 12 భాగాలు జలము, 20 భాగాలు మాంసకృత్తు, 5 భాగాలు కొవ్వు, 2 భాగాలు పిప్పిపదార్థము, 1 భాగం సేంద్రియలవణము ఉన్నవి. ఇందులో ఎన్నో ఎమినో ఆమ్ములు ఉన్నవి. అయితే యివి సరియైన మెదకానికి చాలవు. ఇందులో కొద్దిగా 'సి' విటమిన్ ఉన్నదే గాని, 'ఎ' 'బి' విటమినులు లేవు. అందువల్ల ఎముకలను పటుత్వముగా ఉంచలేదు. మసాలాలుచేర్చి డబ్బాలలో నిలువచేసి వచ్చిన మాంసము ఇంతకన్నా అధ్వాన్నంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే పిప్పి పదార్థము కూడా యెన్నో మురిగిన పదార్థాలతో చేరిఉంటుంది. ఆ మరుగువల్లనే దేహానికి ఒక విధమైన ఉద్రేకము కలుగుతుంది. కలిగిన ఉద్రేకమునుచూచి చాలా మందిబలమిచ్చేగుణముమాంసమునందు కలదని పొరపడుతున్నారు. దేహసంరక్షణ కవుసరమైన సోడియం, సున్నము, లోహములు మాంసమునందు చాలా తగ్గియున్నవి. కండరాలల్లో నిలచియున్న కొద్దిరక్తములోని లోహమే మాంసమువల్ల మనకు లభించేది. సూర్యకాంతిలో తయారైన శాకములయందును, పండ్లయందును, మాంసమునందున్న లోహముల కన్నా, మంచిది, ఎన్నో రెట్లు యెక్కువపరిమితిలో, లభిస్తుంది.

మాంసాహారము ఆర్థికంగా
సప్తదాయకము.

మాంసాహారము తినడం దలచిన
దాజంతువును శాశ్వతాహార
లో పోషించవలయును. ఇట్లు
పంచుటకు ఎంతో నేలను
వేయవలెను. మానవుడు
టిగా భూమిమీద పండిన
తానే తింటే, జంతువును
చే కష్టమూ తప్పదు. అహారము
పండిన పాతము
పండి. అంతేగాకుండా జంతు
చు పెంచడానికి ఎంతనేల
వేయాలి, అంతనేల సాగు
అతను తినే మాంసాహారానికి
పగా, తినడానికి శాశ్వతాహార
పండించేటందుకు కూడా
తనేల అదనంగా సాగుచేయ
వస్తుంది. మానవుడు మాం
సాహారాన్ని మానితే జంతువులు
గేటందుకు ఉపయోగించే అద
లేదా వచ్చిక బయళ్లు
విధంగా ఉపయోగించవచ్చు.
మీద పండి, కూరగాయలు,
యెరువులు పెంచుకోవచ్చు.
పులనుపెంచి ఆ జంతువుల
సముత్తో బ్రతుక దలచి
దు ఒక మనిషి మాంసాహార
కి అవునరమైన జంతు
కు కాబట్టే నేల సరిగా
పసాయంచేస్తే 20 మందికి
పైమైన ఆహారం సమకూ
రంది.

రికాలోను, యూరపులోను

యిప్పుడు పండించే ధాన్యాలు
వశువులకు మేపి ఆవశువులను
వారు కోసుకుంటారు. ఆ
పండించే ధాన్యము వారు తినరు.
వరిశోధనలవలన తేలికది యే
మంటే ఒక సామాన్యపు యెద్దు
ఒక రోజుకు 40, 50, పాన్ల వచ్చి
కను తింటుంది. 20 పాన్ల ధాన్యపు
పండిచితింటుంది. అట్టి ఆహార
ముతో దినానికి 1½ పాన్లు పెరు
గుతుంది అంటే ఒక జంతువుకు
30 పాన్లు మేపితే ఒక పాను
మాంసాన్ని ఇస్తుంది. ఆ జంతువుకు
ఆహారాన్ని ఇచ్చిన నేలను సక్ర
మంగా సాగుచేస్తే అందుమీద
పండిన పంటతో 10 మంది బ్రతు
కవచ్చు.

మాంసాహారము తినుట వలన జాతి
విశ్వర్యము ఎట్లా దిగనాసిల్లి
పోయేది, ఈక్రిందివిధముగా చెప్ప
చున్నారు. పండులను పెంచిన
ధాన్యపుపరిమితిలో నూటికి 24
భాగాలు మాత్రమే మాంస రూ
పంలో తిరిగి వస్తుంది. పాలకొట్టకై
జంతువులను పెంచినపుడు, నూటికి
18 భాగాలు మాత్రమే తిరిగివచ్చు
చున్నది. యెద్దుపోషణకై వాడిన
ధాన్యములో వెయ్యింట 35
భాగాలు మాత్రమే మరలివచ్చు
చున్నది. అనగా పండులను పెంచిన
వాడు నూటికి 76 భాగాలు,
పాలుజంతువులను పెంచినవాడు
నూటికి 82 భాగాలు, మాంసా
నికి యెద్దును పెంచినవాడు నూటికి

96½ భాగాలు, తన ద్రవ్యాన్ని

తగలబెట్టుకొంటున్నాడని అర్థము.
యెన్నెటెడ్ స్టేట్సులో వ్యవసాయ
శాఖకు అధికారిగా ఉన్న ప్రొఫె
సర్ ఓ. ఈ. బేకర్ 1922 సంవ
త్సరం ఏప్రిల్ లో తయారు
చేసిన ఒక రిపోర్టులో ఇట్లు వ్రాసి
యున్నాడు. “సంయుక్త రాష్ట్రాల
లో పండిన పంటలో 5 డింటి కి
భాగాలు, వశువుల పోషణకు
వినియోగ పడుచున్నది. 7 కోట్ల
50 లక్షల యకరాల వచ్చికబీళ్లు
మన వశువులు మేయుచున్నవి.
15 కోట్ల యకరాల సామాన్యపు
బీళ్లు ఈ జంతువుల పోషణకై
వినియోగించు చున్నారు. 20
కోట్ల యకరాల అరణ్య ప్రదేశ
శములోని బీళ్లలోకూడా మన
వశువులే మేస్తున్నవి. 50 కోట్ల
యకరాల బీళ్లలోని యెండుమేత
కూడ వశువులకే ఉపయోగపడు
చున్నది. అనగా ఏ విధమైన
భూమిమీద పండిన పంటలోనూ,
వచ్చికలోనూ, నూటికి 80
భాగాలు మనకు ఆహారము
అవుచున్నవి.”

ఇందువలన తేలిన పర్యవసాన మే
మంటే నూటిగా భూమిమీద
పండినపంట మనిషి తింటే అతనికి
చౌకగా ఆహారము లభిస్తుంది.
ఆరోగ్యము వృద్ధి చెందుతుంది.
జంతువులను పెంచి వాని
మాంసముతినాలంటే ధనవ్యయము
అధిక మగుతుంది. ఆరోగ్యము
చెడిపోతుంది.

మన ఆహార సమస్య

శ్రీ చెరుకువాడ వేంకట నరసింహంగారు

ఇంగ్లీషువారి దేశాన్నిండి వెళ్లి పోతూపోతూ వారి పాశ్చాత్య సభ్యతాతత్వము నిక్కడ స్థిర స్థాయిగా తరతరములవలకు నిలిచేటట్లు పాదుకొల్పి మరీ వెళ్లిపోయినారు. ఈ వివరీజాలను నిర్మా లించుట కింకొక నూరు మంది గాంధీ మహాత్ము లవలరించినా సాధ్యమగునో కాదో! అన్నివిధాలైన పొగాకు, కాఫీ, టీ, వగైరాయొందియ చావల్య భోగవ్యసనాయత దుర్బల చిత్తులైన మహా నీయులు, తత్ఫలసిద్ధికే నిరంతరాయంగా కల్పించబడుచున్న లోక వంచకవృత్తి వ్యాపార ఉద్యోగధర్మాలన్నీ జగద్ధితములే యని నమ్ముచు అన్వయించుచు జీవిత పరమార్థంగా కృషిచేయు పుణ్య పురుషులు దేశనాకకు కర్ణధారులుగా నున్నారు. ఇట్టి వారి చేతుల్లో దేశా లున్నంతవలకు పరధన పరసౌఖ్యావహరణమే పరమ ధర్మంగాను, మానవునిలోనుండి మానవత్వాన్నే రూపుమాపు నేటి నగర పట్టణావాస వ్యామోహమే స్వర్గసౌఖ్యంగాను, అవిచ్చిన్నంగా వృజ్జ్వలింప జేయబడు స్పృహదోషములే జాతికిగాని వర్గమునకు ని చైతన్య లక్షణములు గాను భావించబడక తప్పదు. వీరు

ఏ “యజం” పేరుతో ఏ పాత్ర వారైనా ప్రపంచ సంగ్రామములకు ఆటంబాంబు ప్రయోగాలకు జన మారణ హోమాలకు దారి తీసేవారే. ఒక్క విద్యా విషయములో మాత్రమే ‘స్వర్గయా వర్ధవేవిద్యా’ అన్నారు మన పెద్దలు. ఇంద్రియాధీనత్వమును పెంపొందించే తక్కిన సర్వ సందర్భముల్లోను స్వర్గమానవుని అధోగతి పాలు చేస్తుంది. “శ్రీ స్వర్గ సదగ్రుహనకు వాళి, సుధర్మ వాళిమనఃజిహ్వ నరుడు వివచ్చభావ మొందు, గావున సంస్కర్త యుడుగ వలయు, నిర్మల కృద్ధైకాని నిపుణుడధిప!” భారతము. అసలు ప్రజా జేమకరమైన రాజ్యాధికారానికిగాని బాధ్యతాయుతమైన పరిపాలనా స్థానానికిగాని నేనంటే నేనని “పరమానందయ్యగారి శిష్యులు బోగందాని దణ్ణానికి గుద్దులాడినట్లు, గుగ్గళ్ళ బుట్టలమీదికి కోడెగిత లెగబడి నట్లు, ఎగిలాకులమీదికి కాకులు మూగినట్లు” మూగేవారందరు పనికిరారు. కులతత్వాల వాల వాలతో, వరావర్ణాల నినాదాలతో, పెట్టోలు టీన్నుల పరిమళాలతో, విశ్వ విద్యాలయ పరీక్షాఫలితాలతో, త్యాగశీలాల

తపస్తూకములతో, ఆశ్రయింపు బుకాయింపు వగయిరా పడవీ వ్యామోహ సాధనసామగ్రితో, వోట్లు సంపాదించి రాజ్యాధికారం స్వీకరించుటే యీ కాలపు మర్యాద, సిద్ధాంతము. ఈవణత్రయ దూరులై ఇంద్రియ నిగ్రహం గలవారు మాత్రమే రాజ్యాధికారానికి అర్హులన్నాడు భారతంలో -
క॥ తనుదాన తొలుత గెలువక
మనుజుపతికి వలయు పిదప ముర్ఖుర గెలువక
మనమున దలంచు నది మును
దనుగెలుపని పతికి గెలువతర మే
పగరక
అందుచేతనే పొగాకు పంటను కొంతవలకు నిషేధించునామని ఊకించిన ప్రకాశం ప్రభుత్వము వారు నలుగురు పొగాకు రైతులు పదిమంది పొగాకు వర్కరులు కళ్ళురిమి పళ్ళుకొరికి గద్దించేసరికి పెసరవప్పులాగ జారిపోయినారు. నిన్నుగాక మొన్న ఆపారీ లోటు భర్తీకై కాఫీ, టీలమీద కొంచెం పన్ను పెంచుతానని మంత్రి గోపాలకెడిగారు సూచించేసరికి శాసన సభ్యులందరి గంగవెట్టెలెత్తుతూ ఉన్నవి. కాఫీ, టీ ప్లాంట్సు వగైరా పశ్యతోహరులందరు కస్తీకే తయారవుతున్నారు. దోపిడీ సినిమాలు యీ కరువు కాలంలో రీ నెలలపాటు ఆపివేసామనిగాని ఆటలు తగిసామనిగాని అనండి. ఎందరు కళోపాసకులు,

ఉ ప వా స ము

విశ్వానాథుని, యం. డి.

రోగము వచ్చినపుడల్లా సాధారణంగా ఆకలిలేకుండా పోతుంది. రోగము వస్తే వచ్చింది, యేదో కొంచెము తినేటందుకు కొద్ది ఆకలి ఉంటే బాగుండును అనుకుంటారు. కాని రోగము వచ్చినపుడు ఆకలి లేకపోవటమే మంచిది. రోగము తొందరగా నయమయ్యేటందుకు ప్రకృతి ఆకలిలేకుండా చేస్తుంది. తగినంత కాలం ఆకలి లేకుండా ఉంటే తొందరగా రోగము నయమగుతుంది. దేహములో దేహమునకు అవకారం చేసే రోగ వదార్థము యెక్కువైనపుడే ఆకలి లేకుండా పోతుంది. అప్పుడు దేహ ప్రకృతి దేహములో యుండే మాలిన్యములను నెమ్మదిగా వెలువరిస్తుంది. దానితో లోపల ఉండే తిమ్మిరి, మంటలు, పోట్లు, బాధలు నయమై పోతాయి. అదివరకే జీర శక్తులకు మించిన ఆహార పదార్థాలు తినడం చేత జీర శక్తులు దుర్బలమైనపుడు కూడా ఆకలి లేకుండాపోతుంది. అందువల్ల బరువైన ఆహారము తినుటకు వీలులేదు.

చిరకాలంనుంచి వైద్యులు చేసే బోధచేత ఆకలి లేకుండా పోవడం పెద్ద జబ్బు అనీ, అన్నం

తినకుండా ఉంటే చాలా ప్రమాదం వస్తుందనీ ప్రజలు నమ్మకలో ఉన్నారు. బలమైన మందులు తిని ఆకలి కలిగించుకోవాలని, తిన్న అన్నం జీరమయ్యేటందుకు టానిక్కుల త్రాగాలని ప్రజలకు వారు బోధించినారు; కడుపులో అన్నం కడుపులోనే మురుగుతూ ఉండగా, తిరిగి కొత్తగా ఆహారం తినడం తిన్నది జీరమయ్యేటందుకు నానావిధాలైన విషపు మందుల త్రాగడం తటస్థ పడుచున్నది. కొందరు బుద్ధిమంతులు మాత్రం జలుబు, తలనొప్పి మొదలగు సామాన్య వ్యాధులకు యెట్టి మందులు పుచ్చుకోకుండా 2, 3, పూటల అన్నంమానినై చి తమకు వచ్చిన తరుణవ్యాధులను తేలికగా నయము చేసుకొనుచున్నారు. తిండి యెక్కువగా తిని అది సక్రమంగా జీర్ణముగాక, కడుపులో మురిగి దేహము విషీకృతమయిన సితిలో ఉపవాసంకన్నా సులభమైనది, నమ్మకంగా నయము చేసేది, తొందరగా నయము చేసేది, యింకొకటియేదీ లేదు. మన దేహానికి యెంత స్వల్పాహారం సరిపోతుందో

చాలామందికి అసలు తెలియదు. ఒక మనిషి సుఖముగను, ఆరోగ్యముగను, బలముగను జీవించాలంటే యెంత తక్కువ ఆహారం సరిపోతుందో తెలిస్తే మనకు ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది. మేము చాలా తక్కువ ఆహారం తింటున్నామని చెప్పే వారు కూడా నిజంగా యెక్కువ ఆహారమే తినుచున్నారు. మనకు వచ్చే రోగాలన్నిటిలోను యెక్కువ భాగం తిండి అమితమయ్యే వస్తున్నవి.

ఇటలీ దేశంలో వెనిస్ అనేపట్టణం ఉన్నది. అందు 15 వ శతాబ్దములో కార్నారో అనే ప్రకృతి వైద్యుడు ఉండేవాడు. అతడు ఉపవాసాన్ని గురించిన విషయాలు రుజువుచేసి కొన్ని గ్రంథాలు వ్రాశినాడు. ఇన్ని శతాబ్దాలు గడచినా ప్రజలు యింత వరకు అతడు బోధించిన విషయాలు గ్రహించలేక పోయినారు. అతనికి 40 వ యేట తిండి బోతుతనం, త్రాగుడుచేత, విలాస పూరమయిన జీవితంచేత, అనేక కాలిక వ్యాధులతో చావసందేహం ఉండెను. సహజపరిజ్ఞానం, మనోబలము వానికిదై వికముగఉండెను. వానితో అతడు తనరోగాన్ని నయము చేసుకుందాము అనుకున్నాడు. నిత్యము తాను తింటూ వుండే ఆహారాన్ని పానీయాన్ని చాలా తగ్గించివేసి రోగనివారణకు ఉపక్రిందించినాడు.

తర్వాత 40 సంవత్సరాలవరకు దినమునకు 30 తులాలకంటే గట్టి పదార్థము తినేవాడుకాదు. అప్పుడతడు చాలా ఆరోగ్యముగా ఉండేవాడు. కాలికవ్యాధులు యేమీ ఉండేవికావు. చూచిన బంధువులు నీవు సరిగా తినక క్షీణించిపోతున్నావు, కడుపునిండా తిని బాగా బలవమని బోధించేవారు. వారి బోధల బాధకు పడలేక రోజూ తినే ఆహారం కొన్ని తులాలు పెంచినాడు. అదివరకు లేకుండా పోయిన రోగాలన్నీ ఒకటొకటే మరల రావడం ప్రారంభించినవి. మనోబలంకూడా క్రమంగా తగ్గిపోనారంభించినది. వెనుకటివలెనే రోజు మొత్తంమీద తినే గట్టి పదార్థాన్ని తిరిగి 30 తులాలకే తగ్గించేదాకా అతని ఆరోగ్యం బాగుపడలేదు.

అతని ఎన్నభై యోగ యేట ఆరోగ్యాన్ని గురించి తనకు గల అనుభవములను కొన్ని గ్రంథాలుగా వ్రాసినాడు.

అతడు వ్రాసిన అభిమాన గ్రంథము యిప్పటికీ లభించుచున్నది. ఇప్పటికీ అనేకమంది ఆ గ్రంథాన్ని చదువుతున్నారు.

తనకు నూరు యేండ్లు నిండిన తరువాతనే అతడి గ్రంథాన్ని వ్రాసాడు. మన పాతకాలలో ఈ గలను, దోమలను, ఎలికలను చంపమనియు, కుళ్లిన చీముతో టీకాలు వేయించుకు తీరాలని చెప్పేందుకు బదులుగా యిట్టివారి

చరిత్రల అనుభవముల బోధించిన యెంత బాగుండును!

1. ఉపవాసముయొక్క తత్వము పృథ్వి చికిత్సా పక్రియ లన్నింటిలోకి మిక్కిలి చౌక యైనది మిక్కిలి పృథిభా వంతమైనది ఉపవాసమనుట నిర్వివాదము. ఉపవాసంచేస్తే ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుందని వైద్యులు బోధించుట చేతను, ప్రజలు ఆవిషయాన్నే దృఢంగా నమ్మియుండుట చేతను రోగము వచ్చినపుడు అందరు ఉపవాస చికిత్సచేసుకోలేక పోతున్నారు. సర్వశక్తి మంతమును, సర్వశక్తి క్రందమును అగు యే ప్రకృతిశక్తి ఉన్నదో, యేదైవశక్తి ఉన్నదో అక్కడనుండియే సూటిగా ధాతుశక్తి మనకు లభిస్తుంది. అది మనము త్రాగే నీరు, తినే ఆహారము, వాడే మందులమీద ఆధారపడి లేదు అనియిదివరకే ఆహారచికిత్సా శాస్త్రములో వ్రాసినాను. ఈ సంగతి యందు ప్రజలకు నమ్మిక యేర్పడినపుడు కొన్ని పూటలు ఆహారం మానడానికిగాని, లఘు దీర్ఘ ఉపవాసములు చేయడానికి గాని ప్రజలు యితరగా భయపడరు. రోగము యెందుకు కలుగుతుందో శాస్త్రీయముగా మనకు తెలిసిన యెడల ఉపవాసంచేయడము వల్ల రోగం యెలా నయమవుతుందో నులభంగా బోధపడుతుంది. దేహమునందును, అందు ప్రవహించే రక్త రక్తములందును మురికి చేరియుండి

రోగం వస్తుంది కనుక ఉపవాసం కాలంలో ఆమురికి వెలువడిపోయి దేహానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది అనే విషయము సహజంగాను శాస్త్రీయంగాను ఉన్నది. చిరకాలము నుండి తినడం అభ్యాసమై ఉండటం చేత, ఆ అభ్యాసాన్ని మాని ఉపవాసముండటానికి చాలా కష్టముగా ఉంటుంది. అందువల్లనే ఉపవాస మారంభించిన మొదటి 3, 4, రోజులు యెంతో కష్టంగా ఉంటుంది. ఆ 4 రోజుల్లోనూ యెప్పుటికప్పుటికే అన్నం తినాలనే కోరిక ప్రబలంగా ఉంటుంది. నాడులన్నీ క్రంగి పోయినట్లు కనపడతే, దిగులుగా ఉంటుంది. నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. తలనొప్పి ఉంటుంది. నిద్ర సరిగాపట్టదు. మనకున్న అభ్యాసాలన్నిటిలోకీ, తినుట అనేది చాలా పురాతనమైన అభ్యాసము. బాగా సిరపడిన అభ్యాసముకూడా యిదే. అందువల్లనే యీ అభ్యాసాన్ని మానుకోలేక పోతున్నాము. 2, 3, రోజులు ఈ అభ్యాసాన్ని మానుకున్నతర్వాత ఉపవాసము తేలిక అవుతుంది. అది దినదినము ఇంకా తేలిక అవుతుంది. ఎందువల్లనంటే 4 వ రోజు వచ్చేటప్పుటికి ప్రేగులలో ఉండే ఆమ్లవ్యవస్థ ఆహారపదార్థాలను లోపలికి తీసుకోవడం మానివేసి దేహములో ఉండే మూలికములను బైటికి పిండివేయ నారంభిస్తుంది. అది వఱకు అన్నసారాన్ని పిండుకునే

ప్రేగులు ఇప్పుడు ధాతు గత మలాలను. వెలువరించ నారంభిస్తవి. అందువల్లనే శ్వాస అస వ్యాముగా ఉంటుంది.

నాలుకమీద పాచి పేరుకో నారంభిస్తుంది. జీర్ణకోశము

ప్రేగులుకూడా ధాతుగత మలాలను వెలువరించడంలోనే నిమగ్నములై ఉంటవి. అందువల్లనే ఆకలియేమీ ఉండదు. అది

వఱకు దేహములో జీర్ణముకాక నిలచి మురిగిపోతూ ఉండే పదార్థాలన్నీ యిప్పుడు వడిగా వెలువరింపబడును. ఎక్కడక్కడ

ఉండే మురికి కదలి దీనిలో బైటకు వస్తుంది. నోటివద్ద నుండి ఆసనండాకా ఉండే జీర్ణనాళము యొక్క పొడవు 26 అడుగులుంటుంది. దీని పొడుగునా

ధాతుగత మలాలను వెలువరించేటందుకు వడియగట్టే పొరఉన్నది. ఒక దీర్ఘవాసం చేసినపుడు దేహము ఎంతగా శుద్ధి

పొందుతుందో మనము ఊహింపవచ్చు. ఉపవాసము వలన దుర్బలము వస్తుందీ అని యెవరూ భయపడనక్కరలేదు. అదివఱకే

రోగాలచేత కృశించి దుర్బలము కాకుండా ఉన్నవారు 40, 50, 60, రోజులు ఉపవాసం చేసినా వారికి చెప్పదగిన దౌర్బల్యము కలగలేదు. ఈ సంగతి వేలాది మందికి

ఉపవాసము చేయించినవారు అనుభవము మీద చెప్పేమాట. మన రోగుల్లో ఒకరు 40 రోజులు ఉప

వాసముచేసి ముగించినారు. వారు ఉపవాసారంభముకన్న ఉపవాసం ముగించినపుడే యెక్కువ బలంగా ఉన్నారు. ఉపవాస కాలంలో చివరిరోజు వఱకూ కూడా వారు చాలా దూరం నడచుచుండిరి. మందులవల్లనూ, శస్త్రమువలననూ, వారికి గల్గిన కాలిఃమగు బాధలు కూడా ఈ ఉపవాసము వలన చాలా భాగము నయమైనవి.

1, 2 రోజులుచేసిన ఉపవాసాల వల్ల అక్కుటికి పేగుల యందుండే పాచి మాత్రమే వెడలి పోతుంది. వెంటనే ఆహారం తీసుకుంటే ఆహారాన్ని దేహములోపలికి తీసుకునే (స్వీకరించే) పనే జరుగుతుంది గాని దేహములోపలి మాలిన్యా లేమీవెడలిపోవు. అందువలన 7 రోజులకు తక్కువ ఉపవాసం చేస్తే అది రోగనివారణకు ఎక్కువ సహాయపడదు. అల్ప ఉపవాసాల వలన దేహము ఉపవాసముల దీర్ఘకాలంవఱకు చేస్తే సామర్థ్యాన్ని సంపాదిస్తుంది. ఏదైనప్పటికీ ఉపవాసము వల్ల వచ్చేలాభనష్టములు రోగియొక్క మానసికస్థితి మీద ఆధారపడి ఉంటవి. ఉపవాసం చేస్తే తన బలము తగ్గిపోతుందనితాను చికింపొలానని భయపడేవారికి ఆభయమువలన మనోదౌర్బల్యము ఏర్పడి ఉపవాసమువలన రాదగిన మంచిఫలితాలు రాకుండా పోతవి. అలా కాకుండా శాస్త్రీయంగా చేసిన ఉపవాసము వలన తన

దేహమందలి మాలిన్యములే వెళ్లి పోతవి గాని దేహములో ఉండే బలము ధాతుశక్తియు నశించిపోదని ఆహారంతిన్నా తినకపోయినా విశ్వ శక్తిలోనుండి తన కా శక్తి యెలాగు లభించనే లభిస్తుందని నమ్మేవారి కేభయము కలగదు. భయము లేదు గనుక నాడులలో యెట్టి ఒడుదుడుకులు కలుగవు. అందువలననే వారి దేహములో ఉపవాస కాలములో జరిగే శుద్ధిక్రిమికూడా నిరాటంకముగా సాగిపోతుంది. మన చికిత్సాలయాలలో దీర్ఘ ఉపవాసాలు బెట్టినాకూడా వారికెట్టి అసాయమును జరుగుట లేదు. వారి దేహములో యేరోజు కా రోజు కలుగుతుండే మార్పులను చూస్తూ ఉంటాము, వామనస్సు కూడా రోజూ రోజూ కనిపెట్టుతుంటాము. ఏవైన అసాయ లక్షణములుకనవడితేవెంటనే శ్రద్ధ తీసుకుని ఉపవాసమును విరమిస్తాము.

2. ఉపవాసములలో కనపడే

అపాయ చిహ్నములు

దేహముయొక్క తూకము ఒక్కొక్కరోజునే 5, 10 పౌన్ల చొప్పున తగ్గిపోతూ ఉండినా ఆతగ్గిపోవడం నిలబడకపోయినా మామూలు కంటికి యితర మనుష్యులకు కనబడని వ్యక్తులుగాని, పదార్థాలుగాని కనపడుతూ ఉండినాయితర మనుష్యులకు కనపడని, వినపడని ధ్వనులు వినపడినా దేహము

మనస్సు కూడా దీర్ఘవాసానికి తయారు కాలేదని తెలిసికో వలసివది. వెంటనే ఉపవాసాన్ని ఆపి జాగ్రత్తగా ఆహారపానీయములను యియ్యవలసివది. ఇంతేకాకుండా రోగికి ఉపవాసము వలన నీరసము వస్తుందని భయమున్నా ఉపవాసమువలన కలుగవలసిన మంచిఫలితములు కలుగక అవకారం జరుగుతుంది గనుక తత్కాలంలో ఉపవాసం ఆపవలసివది. దేహము నందలి శక్తి వృద్ధియై ఉపవాసము వలన తప్పకుండా లాభమేకలుగుతుందని నమ్మిక యేర్పడే వరకు దీర్ఘవాసం చేయింపరాదు. రోగికి క్రమముగా బోధించి అతనికి విశ్వాసము గల్గింపవలెను. విశ్వాసము ఏర్పడినపుడే దీర్ఘవాసము ఆరంభింపవలెను.

3. ఉపవాసం యెంతకాలము చేయింపవలయును

ఉపవాసము యొక్క పరిమితిని ముందుగా నిర్ణయింపరాదు. ఒక రోగికి 3, 4 వారాలు ఉపవాసము చేయవలెనని మనకు తెలిసినా కూడా ఆసంగతి రోగితో ముందుగా చెప్పనక్కరలేదు, సమయానుకూలంగా ఉపవాసము వల్ల దేహములో కలిగేమార్పులను బట్టి ఉపవాసము పెంచడం గాని, తగ్గించడం గాని చేస్తాము అని చెప్పువలసివది. ఇందువలన రోగికి తన శక్తికిమించి ఉపవాసం చేయింపదు అనే నమ్మిక

యేర్పడుతుంది. ముందుగానే కాల పరిమితి యెంతో అతనితో చెప్పితే అతడు ఆ రోజులన్నీ మనస్సులో పెట్టుకొని భయపడవచ్చు. నాలుక ఎర్రబడి సరిఅయిన ఆకలి పుట్టేదాకా ఉపవాసం చేయిద్దాము అనుకోవడం కూడా ప్రమాదకరమైనది. ఏమంటే 4, 5 వారాలు ఉపవాసము చేసినాకూడా కొంతమందికి నాలుక ఎర్రపడదు. ఆకలికూడా పుట్టదు. పాణము పొయ్యే సమయానికి కూడా ఈ మంచితక్షణాలు రాకపోవచ్చు. అందువలన నాలిక ఎర్రబడకపోయినా ఆకలి పుట్టకపోయినా కూడా ఉపవాసాన్ని ఆపివైచి క్రమంగా రోగికి వ్యవసాయాలు నియమించ వలసివది. తర్వాత కొంత కాలానికి రోగి దేహములోని శక్తి వృద్ధి పొందిన తరువాత యింకొక దీర్ఘవాసము చేయించి రోగాన్ని పోగొట్టవలసినది. కొందరికి జీర్ణక్రియ బాగా చెడిపోయి ఉంటుంది. ఎంత దీర్ఘవాసము పెట్టినా జీర్ణక్రియ సహజ స్థితికి రాదు. సరియగు ఆకలి పుట్టి నాలుక ఎర్రబడేవరకూ ఉపవాసం ముగింపు చేయకుండా ఆపితే రోగులు నీరసించి పోతారు. అట్టివారికి యెంతో ఉపచారం చేస్తేనే గాని ఆ నీరసం తగ్గిపోదు. వారు యేదే నాలినడలచుకుంటే కూడా

యే పదార్థమును వారికి యిముడదు. శిథిలము పొందిన జీరావయవములు తిరిగి ఉజ్జీవనము కావాలంటే యెంతో శ్రద్ధ తీసుకుని వారికి ఉపచారం చేయవలసి ఉంటుంది. పాలు, తీయని మజ్జిగ మొదలగు సులభ జీర్ణములగు ద్రవపదార్థాలను చెంచాతో వారికు త్రాగింపవలసి ఉంటుంది. తీయని పండ్లరసములు గాని, నీటితో కలిపిన తేనెగాని వారికి చ్చి క్రమంగా జాగ్రత్తగా వారిని పోషించవలసి ఉంటుంది. కాంతశక్తి కలవారు అట్టివారి దేహమును నెమ్మదిగా మరనచేసి ఉజ్జీవనము కలిగింపవలసి ఉంటుంది.

4. ఉపవాసానికి తయారుచేయుట.

ఉపవాసాన్ని గురించి వ్రాసిన గ్రంథకర్తలు కొందరు ఆహారము ఆపివేసినరోజునే సూటిగా దీర్ఘవాసం చేయింపవచ్చు అన్నారు. కాని యిదిఅంత ఉచితమయినపు గాదు. రోగికి యెట్టి కాలికవ్యాధులు లేక ఆరోగ్యంగా ఉన్న సందర్భములో దీర్ఘవాసం ఎప్పుడువడితే అపు డారంభింపవచ్చు గాని, మలమూత్ర శ్వాస చర్మ బహిష్కారవయవములు అది వరకే దీర్ఘరోగాలతో శిథిలీభూతమై ఉన్నపుడు మొట్టా మొదటే దీర్ఘవాసం ఆరంభించటానికి బదులుగా యీక్రింది ఉపాయాలతో రోగిని దీర్ఘవాసానికి

తయారు చేయటం మంచిది. మాంసకృత్తు లేనట్టియు, పిండివదార్థాలు తక్కువగా యున్నట్టియు సేంద్రియ లవణాలు నిండుగాకల కాయ కూరలను, పండ్లను యిచ్చుచూ పదార్థాలు వండకుండా యిచ్చి గాని ప్రకృతి వైద్యముతో దేహ తత్వము బలపడే ప్రక్రియల చేయిచూ రోగిని ఉపవాసము నకు తయారు చేయాలి.

దేహమునకు ఆహారం చేసే మురికి పదార్థము ఉపవాస కాలములో రక్షణాహికలలోనికి ప్రేగు లలోనికి చేరుకొంటుంది. దేహ పోషకములైన సేద్యియ లోహ లవణాలు విషసదృశమైన యామురికిపదార్థాన్ని సమన్వయపరచి వెలువరింపవలసి యున్నది. అందువల్ల దేహము అమితముగా రోగ పదార్థా క్రింద యున్నప్పుడు, దీర్ఘరోగాల వలన అది వరకే దేహములో సేంద్రియ లవణాలు లోపించి, యున్నప్పుడు, ఉపవాస చికిత్స వెంటనే చేయింపరాదు. అట్టివారికి మాంసకృత్తు లేనట్టియు పిండిపదార్థాలు తగ్గిఉన్నట్టి, పండ్లను, కూరగాయలను వృధాన ఆహారంగాయిస్తే వారిదేహములో ఊరవంతములును, దేహసంరక్షకములును అగు సేంద్రియ లవణాలు వృద్ధి పొందుతవి. ఇట్లు స్వాభావి ఆహారముతోనూ ప్రకృతి చికిత్సతోనూ, దేహమునందలి మాలిన్యాలు వెడలిపోయి దేహమునందలి ఊరసంకద వృద్ధియై స్వాస్థ్య సంక

టా భరించే సామర్థ్యము దేహానికి కలిగి నపుడు మాత్రమే దీర్ఘ వాసము ప్రారంభింప వచ్చును. అప్పుడు కూడా ఆకలి తగ్గిపోతేగాని ఆకలి లేకుండా ఉపవాసం చేస్తే గాని గడవని స్థితియేర్పడతే అప్పుడు మాత్రము దీర్ఘ వాసము ప్రారంభించడం మంచిది. ఆకలి లేదుగనుక ఆహారం తినలేరు. బలవంతాన తిన్నాకూడా దేహము ఆహారసారాన్ని తీసుకొనదు. దేహమంతా కూడా జీర్ణకోశము లో వల, ప్రేగుల లోపల పొరిలుకూడా రోగ పదార్థాన్ని వెలువరించే పనిమీద నిమగ్నమై ఉంటుంది. అందుచేత ఆకలి లేకుండా పోతుంది. అన్నం అంటే అసహ్యత ఏర్పడును. నాశకమీద పాచి యేర్పడుతుంది. నోరు దుర్వాసన కొడుతుంది. మనస్సు, నాడులు సహజస్థితిలో ఉండవు. ఆహారము తింటే నాడుల్లో మనస్సులో కూడా చీకాకు పుడుతుంది. దేహములోపలి మాలిన్యాలన్నీ ప్రేగు లలోనికి వస్తవి గనుక ఉపవాస కాలమునందును, ఉపవాసమునకు పూర్వమునందును ఎనిమూ చేసి మలబద్ధకము లేకుండా చేసుకోవలయును.

5. స్వాస్థ్య సంకటము, ఆహారం తింటే చెడుతుంది.

అతినారము, గ్రహణి జ్వరాదులు అగు తరుణ వ్యాధులన్నియు ఆహారము పుచ్చుకోగానే అణగి

పోతవి. స్వాస్థ్య సంకటా లన్నిటిలోను రోగపదార్థము బైటికి వెడలిపోతుంది. ఎప్పుడైతే ఆహారం పుచ్చుకుంటామో, దేహము ఆహార సారాన్ని స్వీకరించే క్రియలో నిమగ్నమైయుండి, రోగ పదార్థాన్ని వెలువరించే క్రియను కట్టి పెడుతుంది. అందువల్ల అతినారము తాత్కాలికంగా ఆగి పోతుంది. లేదా యింకాయెక్కువన్నా అవుతుంది. ప్రేగులన్నీ గరుకెక్కి ఉంటవి. అప్పుడు తిన్న ఆహారము వంటపట్టు.

గ్రహణి, అతినారము నిమగ్నంగా నయముకాకుండా చిరకాలము నిల్చిఉంటుంది. తినిన పదార్థాలు పులిసి ప్రేగులు రంధ్రాలు పడవచ్చు నెత్తురురావచ్చు. చివరకు చచ్చిపోవచ్చు. అతినారము కలిగినపుడు ఒక ముద్ద అన్నమైనా తినరాదు. అతినారం ఆగిన తర్వాత కూడా కొన్నాళ్లు ఆగితేగాని గట్టి పదార్థాన్ని పెట్టరాదు. అప్పటికి తెగిపోయిన ఆమత్వము ప్రేగులలో తిరిగి యేర్పడుతుంది. గ్రహణి, కలరా, అతినారము మొదలగు వ్యాధులలో రోగం నయమైన తర్వాత కూడా 1 మొదలు 7 దినములవరకు ఉపవాసం చేయాలిని ఉంటుంది. ఒకనికి అతినారం 2 రోజులు బాధిస్తే ఆతనికి అతినారం ఆగిన తర్వాత, 24 గంటలు ఆగి ఆహారం పెట్టవలసినది. ఒకనికి 4, 5 రోజులు బాధిస్తే అతినారం ఆగిన తర్వాత 3 రోజులు

దాకా ఆహారం పెట్టరాదు. ఒక నికి అతిసారం 8 రోజులవరకు ఆగలేదు. అతిసారం మానిన తర్వాత వారం రోజులవరకూ గట్టి ఆహారం పెట్టరాదు. ఒకనికి అతిసారము 4 వారాలు బాధించి నది అతనికి నీటిలో గలిపిన పండ్ల రసము మాత్రము యిచ్చేవారు. అతనికి కలిగిన విరేచనాలు నల్లనివి.

ఆ నాలు వారాలలోను అతనికి ఒక్క నిమిషంకూడా నిద్ర పట్టలేదు. అందువల అతనికి పగటి పూట యెట్టి బాధా కలేకాదు. నిత్య కృత్యములు చేసుకునేందుకు అతనివద్ద సత్తువ ఉండేది. అతను చెప్పినంత కాకపోయినా నిద్రలేమి ఉండేది అని మనము నమ్మవచ్చు. స్వాస్థ్య సంకటములలో మనము అనుకునే దానికంటే యెక్కువ సామర్థ్యం కనపడుతుంది. అతనికి చిరకాలం నుండి ప్రేగులలో మంటలు ఉండేవి. కనీసకలో చూస్తే అతని ప్రేగులలో పుండ్లు అణచిపెట్టబడినట్లుగా తెలుసుంది. అనేక తూరులు ప్రేగులలో కలిగిన వ్యాధులను మందులతో అణచిపెట్టితే ప్రేగులలో మంటలు పుట్టినవి. అవి అన్నియు యీ స్వాస్థ్య సంకటముతో నయమైనవి. అతడు తరిష్కాత ఆరోగ్యమును పొంది చిరకాలము సుఖముగా జీవించినాడు.

6. ఉపవాసకాలములో ఫలరసాలు ఉపవాసంచేసే వాలో యెక్కువ మందికి ఉపవాస కాలములో శుష్కపవాసములు పెట్టకుండా నీరుచేర్చిన ఫలరసాలను కొద్ది కొద్దిగా యిస్తూ ఉంటాము. ఉపవాసాన్ని గూర్చి వ్రాసిన సుప్రసిద్ధ గ్రంథకారులంతా యీ విషయాన్ని ఒప్పుకొనే ఉన్నారు. ఆ యి నా ఉపవాసకాలములో ఫలరసాలు యిస్తే నష్టమేమిటో నాకు తోచలేదు. అది ఉపవాసం వల్ల వచ్చే మంచి ఫలములను చెడగొట్టదు. జీర్ణక్రియ ఫలరసాలను జీర్ణించుకునేందుకు ఖర్చు కానక్కరలేదు. దేహ మంతటి నుండియు బెటికి వెడలిపోవు విషముల తీవ్రతను తగ్గించి సులభంగా వెలువరించే సామర్థ్యము ఈ ఫలరసాలలో ఉన్నది. దేహ అవయవాలలోని జీవి పోకుండా యీ ఫలరసాలు కాపాడును. లోపల మురుగు పుట్టకుండా ఫలరసాలు సహాయపడుతవి. వీనియందంతటను ప్రాణశక్తులు నిడుకొని యున్నవి. అందువలన ప్రాణక్రియలన్నియు సక్రమంగా జరిగిపోతవి. ఫలరసాలు తీసుకునే ఉపవాసరోగి సులభంగా ఆనందంగా ఉపవాసాన్ని ముగింపగలడు.

చిక్కని ఫలరసాలను తీసుకున్నప్పుడు అవి జీర్ణక్రియను ఉద్రేకపరుచుకొన్నాయి. అదే రసము నీటితో చేర్చి పుచ్చుకొనినప్పుడు

యెట్టి అపాయమును కలుగదు. పండ్లరసముతో కలిపే నీరు అప్పుడు భావిలోనుంచి తెచ్చిన నీరుగా ఉంటేచాలు. దానితో మంచుగడ్డ చేర్చరాదు.

7. వేడి నీరు త్రాగుట

జీర్ణకోశము ప్రేగులు మురికి పదార్థముతో వాసన కొడుతున్నప్పుడును, అందు జగురు చేసి ఉన్నప్పుడును వేడినీరు త్రాగిన మేలు గలుగుతుంది. నోటితో సుఖంగా బాధలేకుండా త్రాగగలిగిన వేడి గలనీటిని దినమునకు 3 తూరులు తేపకు 1, 2 గ్లాసులనీటిని త్రాగవచ్చును. అప్రసరమైనదానికంటే యెక్కువ కాలము వేడినీరు త్రాగడం మంచిదికాదు. వేడినీరు త్రాగుటకు తోడుగా 2, 3 దినములకొకతూరి యెనిమా చేయవలెను.

పలుచన చేసిన ఫలరసాలకు తోడుగా మధ్య మధ్య వేడినీరు త్రాగటం మంచిది. జీర్ణయంత్రములో మురికిపదార్థాలు చేరి వాసన పుట్టేటప్పుడు మాత్రమే వేడినీరు యివ్వవలసినది.

8. ఉపవాసంలో హ్యాయామము దీర్ఘపవాసములతో రోగి కఠిన్మయమై పడుకోవాలనే దురభిప్రాయం ఉంది. ఇది చాలా తప్పు. దేహములో సత్తువ ఉన్నంత వరకూ నిత్యము చేసుకుంటే పని పాటలు చేసుకుంటూనే ఉండ

వచ్చు. దేహానికి నిస్సత్తువ లోచ కుండా ఉంటే కొద్దిగా వ్యాయామముకూడా చేస్తూ ఉండవచ్చు. చాలామంది ఉపవాసంచేసేవారికి మొదటివారంలో కొంచెము దుర్బలముగా ఉన్నా 2 వ వారములో బలముగాను ఉత్సాహముగాను ఉంటున్నారు. ఉపవాస కాలములో దేహములో ఉండే మురికి పదార్థము వదలిపోతూ ఉంటుంది గనుక వారికి సత్తువ వృద్ధికావటం కూడా సహజమేను.

9. ఉపవాసకాలములో కలిగే మార్పులు

1. అపానవాతము:- ఉపవాసకాలములో మొట్టమొదట కనపడేది, ప్రేగులలో గాలిచేరుట, బుడబుడలాడుట, నొప్పి, ప్రేగులలోవెడలిపోక నిలువడన్న మలము కవల బారుటవలనను, దేహమునుండి వెడలిపోవలసిన మలపదార్థము ప్రేగులలోకి చేరుటవల్లనూ యిట్టి బాధలు కలుగుచున్నవి. ఎక్కి ఆహారము తినకుండుటవలన ప్రేగులలో సహజమైన కదలిక ఆగిపోతుంది. అందువలన ఉపవాసకాలములో తప్పక యెనిమా నులి వెచ్చనిపిటితో చేయవలసినచెప్పి తిని. ఉపవాసకాలములో పెద్ద ప్రేగుల్లో చేరిన మాలిన్యములు విశుద్ధతముగా ఉంటువి గనుక అవి తిరిగి రక్తములోనికి ప్రవేశించుకూడా ఉండగలదుకై తప్పకుండా యెనిమా చేపిరిరాలి.

2. వేడి:-చాలామందికి ఉపవాసముయొక్క మొదటి రోజున దేహోష్ణము కొంచెము పెరుగుతుంది. ఇంకాకొందరికి కొన్ని దినములవఱకు కొద్ది జ్వరముండి తర్వాత తగ్గిపోతుంది. ఇంకా కొందరికి ఉపవాసకాలమంతా కూడా జ్వరముంటుంది. కొందరియందు సహజోష్ణముకూడా తగ్గి ఉంటుంది. ఈ లక్షణాలేమీ ప్రమాద కరమైనవి కావు. వీనికేమీచికిల్ల అవుసరములేదు. ఈ లక్షణాలను మార్చాలనిచికిల్ల చేస్తే మాత్రము ప్రమాదమువస్తుంది.

3. నోరు:- ఉపవాసకాలములో నోటిలోఉండే ఉమ్మి చిక్కబడుతుంది. అది జగురుగానుఉంటుంది. నాలుకమీద చిక్కనిపాచి పేరు కొంటుంది. నోరు పిండిపిండిగా ఉంటుంది. దుర్వాసనగా కూడా ఉంటుంది ఇది అసహ్యముగాకూడా ఉంటుంది. అయితే దీనిని గుఱించి భయపడనక్కరలేదు. దేహములో ఉండే మాలిన్యములు ఉపవాసకాలములో జీరణము లోనికి వచ్చి బైటికి వెడలిపోవును. అందువల్ల నోటిదగ్గరనుంచి ముడివఱకు గల గొట్టమంతయు, ఇట్లు మురికి పదార్థముతో నిండిపోతుంది. క్రమక్రమంగా దేహములో మాలిన్యములు వెడలిపోయిన తరువాత నోటిలో ఉండే పాచి తగ్గుతుంది. వాసనఉండదు. కొందరికి నోరు పొడిగాఉండి మిక్కిలి వేడిగా ఉంటుంది. దేహములో ఉండే

మాలిన్యములు వెడలి పోయ్యేటందుకు ఇటువంటి వేడి పుడుతుంది. ఇదియును క్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

4. పైతృవికారము:- కొందరియందు పైతృకోశము అదివఱకే పెరిగియుండి అందులో మాలిన్యములు చేరిఉంటువి అట్టివారు ఉపవాసము చేసినపుడు పైతృకోశమునందలి చేదురసము ప్రేగులలోనికి పిండివేయబడును.

ఈ చేదు రసము తిరిగి జీరణములోనికి వచ్చి వాంతిగా వెల్లిపోతుంది. అది చేరుగా ఉండటమే గాక దుర్వాసనతో కూడి ఉంటుంది. ఇది భరించటానికి చాలా కష్టముగా ఉంటుంది. కాని దేహమునందలి మాలిన్యములను వెలువరించుటలో ఇది మిక్కిలి ప్రతిభావంతమైనది.

ఎవరు రసభస్మము, పాదరసము మొదలగు మందులను తిని ఉంటారో వారికి గూడా ఉపవాసకాలములో తీవ్రంగా వాంతులు పుట్టుతవి. అవి వారమునకుపైగా నిలచి తరువాత తగ్గిపోవును. రోగి బలముగా ఉంటేగాని యీ బాధలను భరించలేదు. దుర్బలులకు ఉపవాస కాలములో ఇట్టి బాధలు కల్గినచో వారు ఈ బాధలు తట్టుకుని జీవింపజాలరు. అందువలన తాతాళములో ఉపవాసము ఆపవలసినది. జీరణకోశమునందలి ఆమత్వము కాలిపోయి ఉంటుంది గనుక అట్టి

వారికి కోడిగుడ్డులోని తెల్లని పదార్థమును ఇచ్చి తత్కాలం లో బాధను ఆపివేయ వలసినది. పాదరసము మందులు వాడిన రోగులకు జీర కోశము పైత్య కోశము ఎక్కువగా చెడి ఉంటుంది. అట్టివారు ఉపవాసము చేసినపుడు జీర కోశ పైత్య కోశములనుడియే పాదరసపు విషము వెలువరింపబడును. అట్లు వెడలిపోయే వసకు లోహపు వాసనగా ఉంటుంది. వారు శ్వాస వదలుతూ ఉంటే లోహము వాసనగా ఉంటుంది.

5. చెమట:— ఉపవాస కాలములో వసూడుడే భరింపరాని బాధలలో చెమట దుర్వాసన ఉండటం ఇంకొకటి. దేహము లోని మాలిన్యములు బలముగా చర్మకు ద్వారా చెమటగా వస్తూ ఉంటుంది. కనుక దేహముతా ఆ చెమటతో వాసనగా ఉంటుంది. తరచుగా చన్నిటితో దేహమును రుద్ది కడుగుతూ ఉంటే, తత్కాలంలో వచ్చిన వాసన పోవటమే కాకుండా యెప్పటికప్పుడు కడుగుతూ ఉంటాము గనుక ఆకురికి తిరిగి దేహములోకి ప్రవేశింప వీలులేకుండా పోతుంది. రోగులు దుర్బలముగా ఉన్నపుడు చన్నిటికి బదులుగా సుఖోష్ణముగల నీరును వాడవచ్చు. వాసన పొయ్యేటందుకు శీతాయాహ్లాద సున్నిపిండ్ వాడవచ్చు. సబ్బుఆకురురకముగా ఉపయోగింప వచ్చును.

10. ఉపవాసాన్ని గురించి

భయపడనక్కరలేదు

దీర్ఘపవాసాలు చేసే వాలో చాలామంది తాము మొదటి తూరి దీర్ఘపవాసము చేయుటలో అనుభవము మీద ఉపవాసము వలన కృశించి పోతారు అనుమాట యథార్థం కాదని, అట్టి భయము నిష్కారణంగా కొందరి మనస్సులలో పుట్టుచున్నదని, వారు తెలుసుకుంటారు. ఎంతో మంది కాలవశాన వంటల లేని చోట నివసింపవలసి వచ్చింది. కొందరు ఎడారులలోను గనులలోను కడిపోయి 1, 2 వారాల లోనే మరణించిరి. 40 మొదలు 90 దినాలవఱకు వేలాది మంది ఉపవసించి జీవించినారు. గనులలో వచ్చిపోయిన వారంతా చని పోవుటకు కారణము ఆహారపు లేమిడికాదనియు, వారికి కలిగిన భయంవల్లనే వారు మరణించిరి నియు మనకు రుజువగుచున్నది. వారిభయమేవారి మృతికి హేతువు. విశ్వాసానికి భయము వ్యతిరేకమైనది. చెడవస్తుంది అనే నమ్మికే యెక్కువైతే భయ మగుతుంది. విశ్వాసమువల్ల యేవిధంగా మేలు పొందుతున్నామో భయమువల్ల ఆ విధముగా కీడు పొందుతాము. అందువలన ఉపవాసమువలన కీడు జరుగదనియు, ఉపవాస కాలము లో దేహములోపల మాలిన్యము లన్ని కూడా ప్రబలంగా వెడలిపోతవి గనుక దేహమే

కాకుండా మనస్సు కూడా శుద్ధి పొంది దేహోగ్ధమే కాకుండా మానసిక అభ్యున్నతి మనోబలము ఆత్మసంయమముకూడా కలుగుతవి అనే విశ్వాసము ఎంత యెక్కువగా ఉంటే ఉపవాసము వలన అంతమేలు జరుగుతుంది.

11. ఉపవాస కాలము లో

ఉపవాసానికిముందు ఉపవాసకాలములోను ఉపవాసము ముగించిన తర్వాత కూడా దేహములో నుండి పోయే మాలిన్యములు నిరాటంకముగ పోయేటందుకు శ్రద్ధ లేనుకోవలసింది. లేకపోతే యెక్కువైనదనుండియో కదలివచ్చిన మాలిన్యములు తిరిగి దేహములో పువ్వేగించి అపాయము చేస్తవి. ఉపవాసమువలన దేహములో ఉండే రోగగ్రస్తమైన కణాలన్నీ బలంగా విచ్చిన్నమౌతవి.

ఎంతోముక్తి యీవిధంగాతయారవుతుంది. వెంటవెంటనే దానిని వెలువరించి వేయాలి. లేకపోతే అది తిరిగి రక్తములో పువ్వేగించి రక్తనిమీకరణము చేస్తుంది. దీని తప్పుచటానికి పేగులు, మూత్రపిండములు, చర్మము చురుకుగా ఉంచుకోవాలి. ఉపవాసానికి ముందుచాలారోజులనుండి వండని కూరగాయలను పండ్లను రోగికి ఇచ్చుచుండవలెను. వివిధములగు వ్యూతిచికిత్సాక్రియలను చేస్తూ ఉండవలెను. ఉపవాసకాలములో దేహములో ఉండే భాతుశక్తిని వ్యర్థముగానీయక కాపాడుకో

వారి కొద్ది వ్యయముచేయవచ్చు. ఆరు బైట గాలిలో తిరుగవచ్చు. శ్వాసతో సంబంధించిన చిన్న వ్యాయామముల చేయవచ్చు. అంతేగాని ప్రబలమైన వ్యాయామముల చేయరాదు.

దీర్ఘ ఉపవాస కాలములో మల బుధరోగుల ప్రేగులు అసలే పని చేయవు. అందువల్ల ప్రతి 2 రోజులకు ఒకతూరి యెనిమా చేయాలి. దీర్ఘపవాసము అంటే 1, 2, 3 రోజులు చేసే ఉపవాసము కాదు.

1 మొదలు 4 వారాలవరకు చేసే ఉపవాసముని నా అభిప్రాయము. ఇతర కాలము అందువలెనే ఉపవాసకాలములో కూడా అవుసరమైనంత చల్లనిమంచిన తాగుట మంచిది. రోగికిగలిగే దాహాన్ని బట్టి రోజుకు 2 శేర్లకు మించకుండా మంచినీటిని త్రాగినవచ్చును. అంతకంటే యెక్కువ మంచినీరు త్రాగించటం అవుసరమూ కాదు ఉపయోగమూ లేదు. ఉపవాస కాలములో త్రాగే నీటిలో నిమ్మ, నారింజ, కమలా, బత్తాయి, సాతూడి, సంతా, ద్రాక్ష మొదలగు ఫల రసములను చేర్చుకునియే త్రాగాలి.

దేహములోని మాలిన్యములను బైటికి వెళ్ళగొట్టటానికి ఈ రసాలు సహాయపడతవి. దేహములో మురుగు పుట్టకుండా కాపాడును.

ఏ సందర్భములోనూ ఆవిరిమీద బట్టిపెట్టితీసిన నీటిని వాడరాదు.

అందులో సహజంగాఉండే ప్రాణ శక్తులు అన్నీ పోతవి. అందువలన ఆనీటి త్రాగినపుడు మన దేహములోని ఊరసంకదను హరించి వేయను. అందుచే మన దేహము దుర్బలమగుతుంది. కనుక ఉపవాసకాలములో చేరువునీటినిగాని, భావినీటినిగాని త్రాగవచ్చును. ఉపవాసకాలములో విశ్వాసము చాలా అవుసరము. అది రోగిగో కలగని యెడల ఉపవాసము మానుటయే మంచిది. ఉపవాసము వలన వచ్చేలాభము కంటే భయమతో చేసిన ఉపవాసమువల్ల ఎక్కువ అపకారం జరుగుతుంది.

చెప్పిందే తిరిగి చెప్పుచున్నాను.

1. మందుగా సహజాహారముతో దేహమును దీర్ఘపవాసమునకు తయారుచేయకుండాను, ప్రకృతి చికిత్సా ప్రక్రియలతో దేహమును శుద్ధిచేయకుండాను దీర్ఘ ఉపవాసాన్ని ప్రారంభము చేయరాదు. సమర్థతగల అనుభవజ్ఞుని సలహాలు లేకుండా యెప్పుడు దీర్ఘపవాసాలు ప్రారంభింపరాదు.

2. క్రమమైన ఉపవాసము అంటే దాహము తీరేందుకు మంచి నీరు తప్ప వేరే ఆహారమును తినరాదు. దేహమునందలి మాలిన్యములను పల్పనచేసి వెలువరించేటందుకు అప్పుడప్పుడు ఈ నీటిని మంచి త్రాగవలసి ఉంటుంది.

దాహమున్నంత వరకే త్రాగాలి. దాహము లేనిది త్రాగరాదు.

3. శుక్రోపవాసము: ఇందులో ఆహారమే కాకుండా నీరు కూడా త్రాగరు. ఇట్టి కఠినోపవాసము ఎంతోమంది 3, 3 రోజుల కంటే యెక్కువ చేయలేరు. రోగ వదారాన్ని వెలువరించటంలో ఈ ఉపవాసానికి తుల్యమయినది లేదు. ఎప్పుడయితే నీరుకూడ లోపలికి పోదో క్రమి ధాతువుతో ఉండే మాలిన్యము బలంగా వెలువడిపోతది నంజు రోగులకు, లావుగా ఉండే రోగులకు చికిత్స చేసేటపుడు ఇట్టి ఉపవాసాలు చాలా ఉపయోగకరముగా ఉంటవి. అనేకమంది నీరు లేని ఉపవాసాలు చేయించకూడదనుకుంటారు. కాని దేహములో జలధాతువు ఎక్కువ ఉన్నవారికి ఈ ఉపవాసాలు పని చేసవి.

4. ఏడురోజుల ఉపవాసము ప్రత్యేక కారణాలు ఉంటే తప్ప, 7రోజుల ఉపవాసాలు సామాన్యంగా అందరిచేత చేయింపవచ్చు.

ఈ ఉపవాసమువల్ల సామాన్యముగా ఎవరికీ దేహము కృశింపదు. అపాయము ఏమీరాదు. దేహములో ఏడు ధాతువులున్నవి గనుక ఒకొక్క రోజు ఒకొక్క ధాతువును శుద్ధిచేసిన, 7 రోజులకు 7 ధాతువులు శుద్ధి అవుతవి. లక్షణాలు అనుకూల

ముగా ఉంటే, రోగి ఒంటిలో నత్తువఉంటే యింకొక వారం ఉపవాస కాలం పొడిగింపవచ్చు. ఇట్లే రోగి యొక్క బలాన్నిబట్టి అపాయ చిహ్నాలు ఏమీ రాకుండాఉంటే ఒక్కొక్క వారం చొప్పున ఉపవాసాలు పెంచుకుంటూ పోవచ్చు.

5. దీర్ఘవాసము. 1 మొదలు 7 వారాలుగాని ఇంకా యెక్కువ కాలంగాని చేసే ఉపవాసాలకు దీర్ఘవాసాలు అనిపేరు. రోగి యొక్క శక్తి ననుసరించి ఉపవాస కాలములో వ్యాధిగ్రస్తుని యందుండేమంచిలక్షణముల గమనించి ఉపవాస కాలముపొడగించు కొనవచ్చు. ఉపవాస కాలమును ముందరగానే యిన్నిరోజులని నిర్ణయించుకొనక రోగి యొక్క సీతి గతులను బట్టి అప్పటి కప్పటికి సమయానుకూలముగా పెంచుకుంటూ పోవడ మంచిది. రోగి కేనిధిమైన చెడులక్షణములు కనుపింపకుండా ఉంటే ఉపవాసకాలములోను తోఫలరసములు కలిపి త్రాగుటకు ఇస్తాము. చెడులక్షణములు కనపడితే ఉత్తరీయస్తాము సమాజంగా విరేచనము కాకపోతే 2, 3 తూతులు కారమునకు ఎనిమూ చేయిస్తాము. పేగు నిల్చియున్న దువ్వకులములు ఈ విధముగా తక్కువ లోనికి తీసి వేరకుండా ఆగిపోతవి. అపాయ చిహ్నములు అనేకీక క్రింద ఉపవాసాలు ఎప్పుడు వలసినవి వాగ్శాను.

వలసినవి వాగ్శాను.

12 ఉపవాసమును

ముగింపు చేయుట.

సక్రిమంగాఉపవాసాన్ని ముగించినట్లయితే దేహములో ఉండే మూలీయమలన్ని పోయి పరిపూర్ణారోగ్యము వస్తుంది. ఉపవాసము సక్రిమంగా ముగింపు చేయకపోతే ఉపవాసము వల్ల రావలసిన లాభమంతా పోయి పైగా అవకారము కూడా జరుగుతుంది. ఉపవాసము ఎంత దీర్ఘకాలము చేయిస్తే ఉపవాసము ముగించటానికి అంత యెక్కువ శ్రద్ధతీసుకోవాలి. ఉపవాసాన్నుంచి వచ్చేలాభ సప్తాల్ని తర్వాత యిచ్చే కథ్యాన్ని బట్టి ఉంటవి. దీర్ఘ ఉపవాసము తరువాత జీర్ణయంత్ర మంతా కూడా చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. బరువైన ఆహారంగాని, అమితమైన ఆహారంగాని, ఆహారం తరచుగా తీసుకొనడంగాని జరిగినట్లయితే జీర్ణయంత్రము ఆ ఆహారాన్ని జీర్ణింప చేసుకొనలేక అజీర్ణ రోగం పుడుతుంది. దానితో ఎన్నోయితర రోగాలు పుడుతవి. పసిపిల్లలకు, నేర్పినట్లు దీర్ఘవాసానంతరము జీర్ణయంత్రానికి కూడా తేలికయైన ఆహారము కొద్దికొద్ది పరిమితిలో ఇచ్చి క్రమముగా జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవాలి. ఇంకా కార్యధానకం, చేసేవారు, తర్వాత తేలికగా జీర్ణమయ్యే వండ్రరసాలను ఇవ్వ వచ్చు.

తేవకు ఒక వండురసముకంటె ఎక్కువ యియ్యరాదు. 2, 3 రోజుల్లో ఫలరసాలను క్రమముగా వృద్ధిచేయాలి. 4వ రోజున వండ్రరసాలకు బదులుగా తొనలనే చప్పరించి తిననీయవలెను. తర్వాత, లేతకూరగాయ ముక్కలను, వండ్రరసము తీసుటకు ఈయవలెను. అయితే కొంతమందికి ఇది యిష్టముగా ఉండదు. అట్టి వారికి వండ్రను వేరే, కూరగాయలను వేరే పెట్టవలెను. ఈ ఆహారానికి తోడుగా వండిన ఆరటి పళ్లుగాని, చమురుగల కొబ్బరి, సీనుబాదం, అక్రోటు మొదలైన వస్తువులుగాని కొద్దికొద్దిగా తినిపించాలి. ఇట్లు కొన్నినములు వండ్ర వదార్థమును రోగియొక్క సీతిగతులనుబట్టి ఇస్తూఉండవలసి నది. రోగికి సరిపడితే యాచహారాన్నే కొన్నివారాల వఱకు ఈయవచ్చు. లేక రోగికి వండిన వదార్థం యిస్తేనేతప్ప బలము వచ్చేట్లట్లు కన్నడకపోతే వండిన శాకాహారాన్నే యియ్యవలసినది.

ఇంకాకొంతమందికి పాలు అనుకూలంగా ఉంటవి. వారికి పాలు అభ్యాసంగాకూడా ఉంటవి. అట్టి వారికి సూటిగా వండ్లు ఆహారము మానంగానే పాలు ఆహారంగా ఇయ్యవచ్చు. వారికి ఈ ఆహారమువలన దేహబలము కూడా పెంటే చేకూరుతుంది.

ఇంతకంటే వివరంగా ఉపవాస నియమాలను ముందుగా నిర్ణయించుటకు వీలలేదు. ఆయా రోగుల సీతగతులనుబట్టి ఉపవాస కాలములో ఎట్లు ప్రవర్తించవలసినది, ఉపవాసము ఎట్లా ముగింపవలసినది అప్పటికప్పుటికి సమయానుకూలముగా నిర్ణయించుకోవలసియుండును. సమర్థత అనుభవముగల ప్రకృతివైద్యుని సహాయం లేకుండా ఎవరూ ఉపవాసాన్ని గుఱించి తరిశోధనల నారంభింపరాదు. సక్రమంగా ఉపవాసాన్ని ముగించి సక్రమంగా వధ్యముకొనే ఉపవాసకాలములో తగ్గిపోయిన కండ తిరిగి వెంటనే చేరుకుంటుంది. కొంతమందికి ఉపవాసానికి పూర్వమున్న తూకానికన్నా బరువు పెరుగుతుంది.

ఉపవాసానికి పూర్వమున్న అనారోగ్యకరమైన రోగిస్థి కండలకు బదులుగా ఎక్కువ నిర్మలమైన ఆరోగ్యవంతమైన కండలు వస్తవి. సహజమైన చీకత్తు, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారము, సక్రమంగా మొదలిడి ముగించిన ఉపవాసము ఇట్టి మంచిఫలితముల నొసంగగలదు.



ఆకాశము (లేక) ఉపవాసము

శ్రీ రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరులు,

దైవబ్బితరుగు ఈశ్వర్షి క్రమమందు ఆకాశమునుండి వాయువు, వాయువునుండి అగ్ని, అగ్నినుండి జలము, జలమునుండి వృధివియును పుట్టినవి. కనుక నీపంచభూత పరిణామ క్రమములో తారతమ్యముగలదు. వీనిలో అన్నింటికంటే సుశీతమైనది, శక్తిమంతమైనది ఆకాశము. అదియే ఆదిమ శక్తి. తక్కిన నాలుగు భూతములతో పోల్చితే ఈ ఆకాశము చైతన్య వంతముగను, పరమాత్మతో పోల్చిన, జడపదార్థముగను ఉన్నది.

ఆకాశమను మహా సముద్రమునందే సకల గోళములు, సూర్యచంద్రాదులు, నక్షత్రములు, సంచారము చేయుచున్నవి. ఈ పంచభూతములలో ముందుగా ప్రభూతమైనది ఆకాశము. కాన ఇది సకల జీవరాసులకును ప్రాణోత్పత్తి స్థానమైయున్నది. మఱియు నిది విశ్వోబయనకు మహా ప్రాణ తత్వముగా కూడ నున్నది.

ఈ విశ్వమందలి మహాశక్తి సమన్వితమైన ఆకాశ తత్వమునకును మనకును గల సంబంధమెట్టిదియో తెలిసికొనుట యవసరము. ఆకాశము మన ఉత్పన్నాహారము, కేవలాకాశము వలననే

మనము శక్తిమంతులము, తవిత్రులమునై జీవించుచున్నాము. ఏ నాడు మన దేహములందు తగినంత ఆకాశ తత్వము లేకుండునో ఆనాటితో మన జీవితయాత్ర సరి. మన యోగులు, మహాముఖులు ఆకాశమును స్వాధీనకరముకొనుట వలననే జనసామాన్యము గైకొనుచుండు ఆహార పానీయాదులతోను, చివరకు వాయువుతోను నిమిత్తములేకుండ చిరకాలము మహాజ్ఞాన సంపన్నులై జీవించగలిగిరి.

నిరంతరము తినుచుండు కుట్లంభరుడు గూడ మధ్యమధ్య కొంత విరామము గైకొనుచునే మరల తినుచుండును. అందువలననే అతడు కొలది కాలమైనను బ్రతుకగులుగుచున్నాడు. మనము ఉపవసించునప్పుడు, ఆకాశమును స్వీకరింతుము. కనుకనే అప్పుడాహారము లేకున్నను జీవించుచున్నాము. ఉపవాస కాలమందు ప్రతి వస్తువునకు ఉత్పత్తి స్థానమగు ఆకాశము చాల హెచ్చుగా మనలో ప్రవేశించు చుండును. ఉపవాసమున్నప్పుడును, మితముగా తిన్నప్పుడును కడుపులోని కాళీ ప్రదేశమంతయు ఆకాశముతో నింపబడును. అందుచే జకరాగ్ని ప్రభవ

రిల్ల, తదుపరి గైకొనుచుండు ఆహారము ఎక్కువగా జీర్ణమై అధిక బలాయు రారోగ్యములు కలుగుచున్నవి. కాన మనము అపుడప్పుడు ఉపవసించి ప్రాణ రక్షక పదార్థమును ఆహారమునకు మన శరీరమందు ఆ వియ్య వలయును.

అన్నమనగా తినదగిన పదార్థము. అది పంచ భూతము లై డింటి యందును గలదు. జడమగు ఆహార పదార్థమువలననే జీవించుచున్నామని పామరులు భ్రమపడుచున్నారు. ఇదియే వాస్తవమైనచో మనమెంత స్వల్పకాలము ఉపవసించినను చనిపోవలసియుండును. కాని నేడు కొందఱు మానముల కొలది ఉపవసించి జీవించియుండుట తరచుగా చూచుచున్నాము. కావున మనము కేవల జడ పదార్థమును ఆహారము వలననే జీవించుట లేదని రుజువుచున్నది.

పౌంఛమున గల మతము లన్నిటియందును ఏదో యొక విధమున ఉపవాసము విధిరపబడియేయున్నది. ఇందుదహరింప బడిన యుపవాసము ద్వివిధము. ఒకటి ఫలాహారము. రెండు నిరాహారము. ఫలాహారమునగా ఉపవాస కాలమందు పండరసమును మాత్రము స్వీకరించుట. ఇది శుభోపవాసము కంటె ఉత్తమమైనది. ఉపవాస కాలమందు గొంచెము పులుపు గల ఒకటి

రెండు ఫలముల రసమును గుడ్డలో వడియగట్టి అందులో కావలసినంత మంచినీరు చేర్చుకొని తాగినచో, రక్తమందు లోపించిన జీవకణములు (విటమిన్లు) లవణములు (సాల్టు) పూరింపబడి దేహమందలి మాలిన్యములను ఎక్కువగా వెలువరించుటకు తోడ్పడును. అట్టి ఉపవాసము వలన దేహము, మనసు, ఆత్మయు శుద్ధియొందును. కనుకనే మన పెద్దలు ఉపవాసమును మోక్ష సాధనములలో నొక దానినిగా స్వీకరించిరి. ఉపవాసము వలన దేహమందలి మాలిన్యములు జఠరాగ్నిచే దహింపబడి, మలశుద్ధి కలిగి, జీర్ణశక్తి పెంపొందును.

ఏకాదశి వ్రతము అత్యంత మహిమాన్వితమైన దనియు, మహా పుణ్యప్రద మైనదనియు మన పెద్దలు నిర్ణయించిరి. అన్ని సుఖములు పడయుటకును ఆరోగ్య భాగ్యము ప్రధానమైనది. ఆ భాగ్యము ఉపవాసమువలన సిద్ధించునని మన పెద్దలు ఏనాడో గ్రహించి యుండిరి. అంతియేగాక ఫలాచేక్ష చేతనే జనసామాన్యము ఏపనికైన పూనుకొందురని తలంచి ఏకాదశి వ్రతమునకు అట్టి మహత్త్వము నాపాదించిన మన పెద్దల దూరదృష్టి మిక్కిలి ప్రశంసనీయము. అట్టి మహావ్రతము నేడు కోరిన పదార్థముల నెల్ల దినుటకు సాధనముగా పరిణమించినది ఉపవాసకాలమున అన్నముమాత్రము

విడనాడి పిండివంటలు, మీఠాయి మొదలగు గరిష్ఠ పదార్థములు మెక్కుచున్నారు. ఇట్టి డాంబి కోపవాసము వలన లాభములేక పోగా మితిలేని హాని సంభవించునన్న ఆశ్చర్యపడ నక్కరలేదు.

నెలకు రెండు దినము లుపవసించినచో ఏవ్యాధియు కలుగదని నేటి యుపవాస శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధరించి చెప్పుచున్నారు. ఈ సత్యమునే మన పూర్వులు ఏకాదశి వ్రతములో నిమిచ్చి యున్నారు. వివేకములేని పశు పక్ష్యాదులు కూడా అనారోగ్యము కలిగినప్పుడు ఆహారము పూరిగా మానివేసి ఆరోగ్య భాగ్యములు పొందుచున్నవి. కాన ఉపవాసము దైవనిర్ణీత మగు ఉత్తమోత్తమ చికిత్స యని ధ్రువ పడుచున్నది. కనుకనే మనవారు “లంకణం పరమోషధం” అని నడిచియున్నారు. లోహపు యంత్రములకే అపుడప్పుడు విశ్రాంతినిచ్చి శుభ్రపఱచుచుండ నిరంతరము పనిచేయుచుండు పంచేంద్రియముకు కనీసము నెలకు రెండు దినములైన ఆహార భారము వేయక విశ్రాంతినిచ్చుట వివేకవంతుల లక్షణము. బాహ్యవయవ పరిశుభ్రమునకు అనుదినము స్నాన మెట్లావశ్యకమో? అట్లే అన్నకోశమునకు అంత రవయవములకు ఉపవాసమను స్నానము అత్యవశ్యకము. ఉపవాసము పూరిచేసినపిమ్మట ఆచరించు నియమములవలన నేదాని

పూర్ణ ప్రయోజనము కలుగును. నాలుక రుచికిలోబడి అమితముగా భుజించినచో ఉపవాసము వలన పొందవలసిన అమోఘమగు ఫలితమును పొందలేకపోగా మీదు మిక్కిలి అనేక అనర్థములకు పాలు బడవలసి యుండును.

ఉపవాసమును గూర్చి ముఖ్యముగా గమనింపవలసిన దేమనగా ఉపవసించిన మరుదినము కాలవిరోచనమైనది. లేకున్న దుర్బలశరీరులు, రోగులు, నులువెచ్చని నీటితోను, బలాధ్యులు చన్నీటితోను ఎనీమా చేసికొని మలశుద్ధిగావించు కొనవలెను. ఆనాడు దుంపలు, పప్పులు మొదలగు కఠిన పదార్థములను గైకొనక ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, మజ్జిక, పాలు, పండ్లు మొదలగు తేలికగా జీర్ణమగు పదార్థములతో మితముగా ఆహారము స్వీకరింపవలయును. ఆకలి తీరునంత వఱకు ఆహారము గైకొనవచ్చును. గాని అమితముగా మాత్రము ఆరగించరాదు. ఈ మాత్రపునియమములను బాటించుచున్న అచిరకాలములో ఆరోగ్యభాగ్యము హస్తగతమై అనితానందము పొందగలరు.

తపస్సిద్ధికి ఉపవాస మొక ముఖ్య సాధనముగాన అనేక మహాపురుషులు దీని నాచరించి సిద్ధిపొందుచున్నారు. పుణ్యమున కాశించి కాకపోయినను రోగ నాశనమున కైనను, విధివత్తరముగా దీని

ఉపవాసము - ఉపవాసచికిత్స

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తిగారు, B.A. L.T.

మామూలు ఆరోగ్యములోనుండి, నెల కొకసారిగాని, పక్షమునకొకసారి గాని, ఆహారము తీసికొనక యుండుట, ఉపవాసము. దేహము అస్వస్థతగా నున్నపుడు మూడు రోజులు మొదలు, రెండు నెలల వఱకుకూడ, ఆహారము తీసికొనక యుండుట ఉపవాసచికిత్స.

నిజమైన ఆరోగ్యవంతునికి, జీరణశక్తి బాగుండును, మలమూత్రములు అనాయాసముగా వెలువడుచుండును, మంచి నిద్రవట్టును, వని చేయుటయందు ఆనతి యుండును. బడకముండదు. ఈనాగరికత ప్రపంచములో, మలబద్ధములేనివారు బహు అరుదు. అట్టివారు పల్లెలయందుండురు. వారిలోకూడ, కష్టించి వనిచేయువారికే, మలబద్ధముండదు. పౌలివకాదశి ఉపవసించుట వలన,

నాచరింపక తప్పదు. ఉపవాసము వలనదేహముకరిగించినబంగారమువలె పరిశుద్ధమగును. దేహమున కొకవిధమగు నూతన తేజస్సుకలుగును. చర్మము మృదుత్వము పొందును. బుద్ధి మాంద్యము తొలగి, జ్ఞాపకశక్తి వృద్ధియగును. చిత్తచాంచల్యముడిగి జతేంద్రియ త్వము సిద్ధించును. సంపూర్ణ

ఆరోగ్యము బాగుండును. ఉదయముననే ఎనీమాతో మలవిసర్జన చేసి ఉపవాసము చేయవలెను. పేగులలో మలమున్నచో, ఉపవాసము చేయునపుడు, ఈకల్మష పదార్థము తిరిగి శరీరము లోనికి ప్రవేశించును. మలబద్ధము లేదనుకొనిన వారుకూడ, ఇట్లు ఎనీమాతో మలవిసర్జనచేసి, ఉపవసించిన ఉపవాసఫలము పూర్తిగా పొందగలరు.

ఉపవాసము చేయు రోజున, కాచిన నీరు మాత్రము త్రాగవచ్చును. ఆ నీటిలో కొంచెము నిమ్మరసము కూడ కలపవచ్చును. ఇదివఱకెన్నడును ఉపవాసము అలవాటు లేనివారు, ఒకటి రెండు నారింజకాయలు కాని, బత్తాయి కాయలు కాని, రసము తీసి త్రాగవచ్చును. మరుసటి రోజున,

రోగ్య భాగ్యమును దీర్ఘాయుష్యమును లభించును. నెలకు రెండు దినములు ఉపవసించుట వలననే యంతటి మహత్తరమగు ఫలము కలుగుచుండగా కాస్త్రీయమగు దీర్ఘవాసమువలన మానవుడు ఈ జీవితములోనే పరమవనితమగు నూతన జన్మనొందగలడు. టలోసందియము ఆనంతయు లేదు,

మొదటి భోజనము తేలికగా చేయవలెను. సులభముగా జీర్ణమగు కూర (బీర, పొట్ల, దొండ కాని, తోటకూర, అవిసికూర కాని) తోను ఎక్కువ చిక్కగా నుండని మజ్జిగ తోను, కొంచెము చారుతోను, అన్నము తినవచ్చును. పప్పు పనికిరాదు. ఉప్పుకారములు ఎక్కువగా నుండరాదు. దార్ధ్యవంతులు వారమునకొక్కసారికూడ ఇట్టి ఉపవాసములు చేయవచ్చును. ఇట్టి ఉపవాసములను ఇంగ్లీషులో సేప్టీ వాల్వ్యూజు అంటారు. అనగా శరీరమునకు అనారోగ్యము కలుగకుండగ, గాఢాదు సాధనములనియ్యరము. ఇట్లుపవాసము చేయు అలవాటుండటచేతనే మన పూర్వులు నూరేండ్లు జీవించకలిగియుండెడివారు. అజీర్ణ దోషములున్న ఇట్టి ఉపవాసముల వలన, అవి తగ్గిపోవును. ఈ ఉపవాసము వలన, ఆహారకోశములకు, పక్షమున కొకసారి విశ్రాంతి యుండును. మన శిష్టువిశ్రాంతి అవసరమో మనశశరీరములో అవయవములకుకూడ, అట్టి విశ్రాంతి అవసరము. విశి, విరామము లేకుండగ, ఇంటనున్న పుడును, బయటికి వెళ్ళినపుడును, ప్రయాణము చేయునపుడును, ఎక్కడ ఏదిలభ్యమైన, ఆ పదార్థము గాని, పానీయములు గాని తీసికొనుచుండు వారి ఆహారకోశము, తప్పుక చేడిపోవును. అనే రోగము ఆవహించును. ఉప

వాస మహాత్ములు రుక్మాంగద చరిత్రలో మన పెద్దలు గొగుగ వివరించియు యున్నారు. ఇట్లుపవసించువారికి రోగ మెన్నడును రాదు. ఇక ఉపవాస చికిత్సను గూర్చి వ్రాయుదును. శరీరము అస్వస్థగా నున్నపుడు, ఆకలి తప్పుక ముందిగించును. లోపలికి ఏమియు తీసికొనవలె నను ఇచ్చయేయుండదు. ఏదేని తీసికొననియెడల పమాదమని మూర్ఖులు భావించురు. ఇట్టి మూర్ఖ భావముతో జ్వరమున్నను భోజనము చేయుటచేతనే, అనేకమంది మరణించు చున్నారు. పిల్లి, కుక్క, ఆవు, జబ్బుగా నున్న పుడు ఆహారమును ముట్టనే ముట్టవు. మనుష్యుడట్లుగాక, రోగముతో నున్నను భోజనమునకు సిద్ధపడును. ఫలమనుభవించును. ఎన్నాళ్లు ఉపవాసము చేయవలెనో, వయస్సుకు బట్టి, దేహదార్ధ్యమునుబట్టి, రోగస్థితిని బట్టి నిర్ణయించవలెను. మన శరీరములో నుండు క్రొవ్వు, పెత్త్యతిత్తిలో నిలవయుండు గ్లూకోసు ఉపవాస చికిత్సలో, శరీరమును పోషించుచుండును. ఈ పోషక పదార్థము తొమ్మిది రోజుల వఱకు సరిపోవునని, శాస్త్రజ్ఞుల యభిప్రాయము. అటు తర్వాత దేహములోని ధాతువులుశుష్కించనారంభించును. రోగములలో, శరీరమునకు పోషక పదార్థము అవసరముండదు. లోపలి రోగ

పదార్థమును బహిష్కరించుటయే ముఖ్యక్రియ. తొట్టి స్నానములు, శరీరఘర్షణము, సూర్యకిరణస్పర్శ, రంగునీటి పానము, మొదలైన స్వాభావిక చికిత్సలే అన్య పదార్థమును బహిష్కరించుటకు ఇతర సాధనములు. ఇట్టి దీర్ఘపవాసములు చేయువారు ఉపవాస చికిత్సలో ఉత్తరులై, డాక్టర సహాయములేక, చేయరాదు. ఉపవాసచికిత్స సరిగా చేసిన ఎంత ఉపయోగమో పొరబాటున దీర్ఘముగా చేసిన, అంతప్రమాదకరము. రోగమున్నంత వఱకు దేహము ఆహారమును కోరదు. ఉపవాస చికిత్సలో కూడ, ఉపవాసములో వలె ఎసిమాతోమలము విడుదల చేయవలసియున్నది. చిన్నజబ్బు లన్నియు, మూడురోజు లుపవాసము చేసిన, తగ్గును. ఇట్టి ఉపవాసములకు చికిత్సకుని సహాయము అవసరంలేదు. మూడు, అయిదు రోజులుపవాసము చేయునపుడు నారింజ, బతాయి రసము తీసికొనవచ్చును. నిస్త్రాణవచ్చు వఱకు ఉపవాసము చేయరాదు. ఈ నిస్త్రాణవచ్చుట, దేహపటుత్వమును వట్టియుండును. ఏబది ఏండ్లవారు పదునైదు రోజులు ఉపవాసము చేయగలవారుందురు. ముప్పది ఏండ్లవారు అయిదు రోజులలోనే లొంగిపోగలరు. బండతనముగా దీర్ఘకాల ముపవాసము చేయుట ప్రమాదము కలిగి ఉపవాసము

గర్భవృత్తి → మృ. అం.

మానవ దేహమునకు కారణముగు శుక్ర, శోణితములును, వాటి లక్షణములును, ఎట్లు మారునదీ యీ వ్యాసములో వ్రాస్తాను.

పురుషునినుండి వచ్చిన శుక్రము, స్త్రీనుండి వచ్చిన శోణితము కలిసి బిందు వేర్పడుతుంది. ఇవి చాలా సూక్ష్మముగా ఉంటాయి. భౌతిక నేత్రముతో వాటిని చూడలేము. సూక్ష్మదర్శిని యంత్ర సహాయముతో వాటిని చూడగలము. ఒక బొట్టు శుక్రములో షుమారు 10000 జీవములు ఉండును. ఈ శుక్రములో అవసరమగు వేడి ఉన్నంతవఱకు ఈ జీవములు

చేయక, బతాయి, నారింజ రసములు తీసికొనుచూ చేసినకూడ ఫలముండును. ఎవరికెన్నాళ్లు ఉపవాసము కూడునో అనభజ్జలకే తెలియును. ఆహారము తినవలెనను కోరిక లేనంత కాలము, తినకుండుట యే మంచిది. ఇది శరీరస్థితియే చెప్పును. ఆహారమందు ఇచ్చ లేనపుడు బలవంతముగా తినుట, ప్రమాదము.

ఉపవాసచికిత్సను గూర్చి విపులముగా ప్రకృతి గ్రంథములలో ఉపసాహ చికిత్స, అను గ్రంథములలోనున్నది. అది చదివి మిగిలిన సంగతులు గ్రహించేది,

బ్రతికియే యుండును. సూక్ష్మదర్శక యంత్రముతో వాటిలో జీవము ఉన్నట్లు మనము ప్రత్యక్షముగా చూడగలము.

ఈ అణువును మూడు భాగములు చేయవచ్చును. 1. తల, 2. మధ్యభాగము 3. తోక. ఈ మూటిలోను తోక చాలా బారుగా ఉండును. ఈ మూడవభాగము అనగా తోకయొక్క కదలిక వలననే ముందుభాగము ముందుకు కదలును.

చేపలలోను, జంతువుల లోను ఈ శోణితాణువు జననేంద్రియములదాటి వెలుపలకు వచ్చును. మానవాంగనలయందు దన్నునో అవి జననేంద్రియములలోనే నిలబడి పోవును. జననేంద్రియములను దాటి బయటకు వచ్చినప్పటికిని మానవాంగనలయందు శుక్ర అణువు ఎట్లనో అట్లే అచ్చట కూడా పుష్కలమీ ప్రీబీజము కొరకు వెతుకుకుంటూ పోవును. తరువాత దానిని చుట్టుకొని పోవును. ఈ శ్రమము జననేంద్రియముల లోపల జరిగినా, వెలుపల జరిగినా పురుష బీజపు గమనములో తేడా లేదు. జననేంద్రియములలో నైతే కొంచెమువడిగా నుండును. తోక సహాయముతో

శుక్ర అణువు ఎంత దూరమైనను పోగలదు. అంతదూరము పోయి శోణిత అణువును స్వీకరించును. స్వాధీనపరచు కొనును. ఈ అణువులకు ఈ కదలిక ఉండుట వలన వాటికి ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వము ఉన్నట్లు చాలామంది అభిప్రాయపడినారు. తరువాత జరిగిన పరిశోధనల ఫలితముగా వీటికి ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వము లేనట్లు ధ్రువపడినది. ఇవి యెక్కువకాలము బ్రతుక లేవనియు తేలిపోయినది. బయటి అఘాతములను భరించలేవు. అవి బ్రతికిఉండు స్వల్ప కాలములోనే ప్రీబీజమును స్వాధీనము చేసుకొంటున్నవి.

శోణిత అణువులో మూడు భాగములు గలవు. వెలుపలనుండి ముందుగా ఆమత్వము ఉండును. తరువాత పెంకు ఉండును. లోపలగా శోణితాణువునకు సంబంధించిన భాగము ఉండును. పక్షులలోని గుడ్లపరిమాణము మానవాంగనలలోని గుడ్లపరిమాణము కన్న అధికముగా నుండును. పక్షుల గుడ్లలోని వివిధభాగములను మానవ నేత్రములతో చూడగలము. మానవాంగనల గుడ్లను గాని, గుడ్లలోని వివిధభాగములనుగాని, యంత్ర సహాయము లేకుండా చూడలేము. అందును పురుషుడు అందచేయు శుక్ర భాగము చాల కొద్దిగానే ఉండును. మానవాంగనలలోని గుడ్లలో ఒక లక్షవంతు మాత్రమే పురుషుడు అంద

చేయును. మిగిలిన భాగమంతయు స్త్రీదేను. రూపములో తక్కువైనప్పటికిని యీ శుక్ల అణువులు సంఖ్యలో ఎక్కువగానే ఉండును. స్త్రీ నుండి ప్రతి చాంద్రమాసమునకును 400 గుడ్డు మాత్రమే తయారగును. పురుషునియం దన్ననో కొన్ని లక్షలు తయారగును. ప్రతి ఒకశోణితాణువును స్వాధీనము చేసుకొనుటకు ఒక లక్షకు తక్కువ లేకుండా శుక్ల అణువులు వచ్చును.

ఇన్ని శుక్ల అణువులు తయారగుటకు కారణము కనబడుటలేదు. చాలా స్వల్పముగా నుండును గాన, శోణితాణువును చేరుటకు చాలా దూరప్రయాణము చేయవలె గాన ఇన్ని స్పృంహబడినట్లు కనబడుతున్నాయి. చాలా అణువులు ఈ ప్రయాణములోనే నాశనమగుతాయి. శోణిత అణువును పొందిన పెక్కింటిలోకూడా బాగా బలము గల ఒక్క పురుష అణువే దానిలోనికి చొచ్చుకొనిపోవును. మిగిలినవన్నియు బయటనే నిలవ ఉండిపోవును.

సముద్రములో తిరుగు చేపలలో జరుగు గర్భోత్పత్తిని మన భౌతిక నేత్రములతో చూడగలము. శుక్ల అణువు, శోణిత అణువులోనికి చొచ్చుకొనిపోవుటను చూడగలము. ముందుగా గుడ్డు యొక్క మొదటి భాగమును అనగా ఆమత్వచమును చీల్చి

వేయును. తరువాత పెంకును అనగా రెండవ భాగమును సమీపించును. అప్పుడు శోణిత అణువు ఒక టకు ఉబికి దానిని కప్పివేయును. శోణిత అణువు తలను రెండవ భాగమును కప్పివేయును. తొకను వదలివేయుచు. తన పని అనగా శోణిత అణువుతో కలిపి వేయు పని పూర్తికాగానే తొక అదృశ్యమగును.

శోణిత అణువులో కలిసిపోయిన ముందు భాగము, కేంద్రమును చేరుటకు ఈదుకొని పోయి ప్రయాణము చేయుటను మనము చూడగలము. శుక్ల అణువులోని ముందు భాగము తనతో కలిసి పోవుటచే శోణిత అణువు కేంద్రము ఉబికి లావగును. ఇట్లా ఉబికి, లావై రెండుగా గాని, అంతకన్న ఎక్కువగా గాని విభాగమగును. వీటినే కోమోసోసుని అంటారు. శోణిత అణువులో చేరిపోయిన శుక్ల అణువు ముందు భాగము లోనే శుక్ల అణువు యొక్క కేంద్రము కూడా ఉండును. ఈ కేంద్రము అందులో చేరుటవలనదాని లోరాసాయనికమార్పుకలుగును. శుక్ల అణువు ముందు భాగము శోణిత అణువులోని ద్రవములో ఈదుకొనిపోతూ, ఈ ద్రవ ప్రభావము వలన శోణిత కేంద్రము గా ఈ శుక్ల కేంద్రము మారిపోవును.

మాంసాహారం ఎట్లా తగ్గుతుంది:

మంచి ఉపాయం
సువ్సేంద్ర రషియన్ గ్రంథకర్త యెనటాల్ స్టాయి శోకాహారి వారి కుటుంబమంతా శాకాహారులే. వారి యింటికి ఒక చక్కా మాంసాహారిణి వచ్చింది. ఆమె వారికి దగ్గర చుట్టం. మాంసము తినకుండా ఆమె రొట్టెముక్క కొరకదు. ఆమెను ఎలా తృప్తిపరచాలో ఆయింటివారికి తోచలేదు. టాల్ స్టాయి ఒక ఉపాయం చేశాడు. బల్ల మీద భోజన పదార్థములన్నీ అమర్చి ఆమె కూర్చున్న కుర్చీకి ఒక కోడిపెట్టను కట్టి ఉంచాడు. ఆ కోడి తన్నుకుంటోంది. ఆమె వస్తూనే యాగోల యేమిటని కోడి పెట్టను చూపింది. మీకు ఆహారం కాబోతున్నానని ఆనందముతో నాట్యము చేయుచున్నదనెను. కోడిపెట్ట బ్రతికి ఉండగా తినటం యెట్లాగని ఆమె అడిగింది. మాకు చంపటం చేతకాదు. మాకు చంపియిస్తే వండి వడ్డిస్తామన్నాడు. ఆమె అంతకుముందు కోడిపెట్టను చంపగా చూడలేదు. అంత అందమైన పెట్టను కత్తిపెట్టి నరుకుట అనేటప్పటికి ఆమెకు వేదన కలిగింది. ఆ తరువాత ఆమె మాంసం తినలేదు. మాంసం కావలసినవారు హత్యకూడా వారే చేయవలసి వస్తే మాంసాహారుల సంఖ్య తగ్గుతుంది

మనోచికిత్స (సత్యమ్)

దిగులు

దేహమునకును మనస్సునకునుగల సంబంధమును మీ రందరును ఎరిగియే ఊటారు. మనసులో కలిగిన భావములు మానవ దేహము మీద నెట్లు ప్రతిబింబించునదీ వాటిఫలితములు ఎట్లుండునదీ మనకందరకును విశదమే. దానికి సంబంధించిన వివిధ భాగములను 'సైకోపతీ' అనుశీరికక్రింద ఇంతవఱకును వ్రాసియున్నాము. 'సైకోపతీ' అను ఆంగ్ల శబ్దమునకు బదులుగా 'మనోచికిత్స' అను తెనుగు సమానమును వాడదలచినాము. ఈశీరికక్రింద మనస్సును బాధించెడి రోగములను, వాటి కారణములను, వాటిని తొలగించుటకు అవలంబించవలసిన పక్రియలను మనశ్శాస్త్రమును పరిధానముగా భావించి వ్రాస్తాను. నావ్రాతలే నిరుష్కమైనవనీ, సుపూర్ణమైనవనీ నేను చెప్పులచుకొలేదు. సహృదయులు లోపములను చూపించిన సవరించుటకు సర్వదా సిద్ధమే. మానవుని నిరంతరము పీడించునది, బాధించునది, ప్రేమకనపడనిది, లోపలనే దహించునది దిగులు. దీనిని మనోవ్యథ అనవచ్చును. ఎంతవ్రాసినా తనివిలేరని విషయమిది. ఈదిగులుతో బాధపడు

వారు పైకిమాన్యు బాగానే ఊటారు. తృప్తిగానే తింటారు. ఆరోగ్యవంతుల మాదిరిగానే తిరుగుతూఉంటారు. చుట్టుప్రక్కల వారు అంటారుగదా ఇతనికేమి? ఏదోరోగమంటాడు? బాగానే తింటాడే? పనిచేయుటకు రోగము వచ్చింది కాబోలు.

పోనీ డాక్టరువద్దకు తీసికొనివెళ్ళి మల, మూత్ర, కఫాదులను, రక్తమును పరీక్ష చేయగా ఏమీ లోపములు కనుబడవు. అన్నీ బాగానే ఊటాయి. డాక్టరు అంటాడు గదా రోగమున్న దని భయము తప్ప నీకేమీ రోగము లేదంటాడు. ఇతనేమో అనిర్వాచ్యమైన వ్యథతో బాధపడుతుంటాడు.

కొద్దిగనో, గొప్పగనో యిది అందరిలోనూ ఉంటూనేయున్నది. పస్తత నాగరికత యిందుకు చాలా ఉపయోగ పడుతోంది. జీవితావసరములను తీర్చుకొనుటకు మనమందరమును ఈ బాధలనుబొందుతూనే ఉన్నాము. జీవితావసరములను మనమందరమును తప్పకుండా తీర్చుకొనవలసిందేగాని సాధ్యమైనంత వఱకును ఈ బాధల బాధనుండి తప్పించుకొనుటకు ప్రయత్నిద్దాము. సంకుచిత దృష్టితో పరిశీలిస్తే

యీ వ్యాతలు నిరర్థమగుతాయి. సహృదయులకు మాత్రము ఇందులో విషయము ఉండకపోదు. సాధ్యమైనంత వఱకును సుఖపడదామనుకొను వారికిని ఈ వ్యాతలు ఉపయోగించగలవు.

దిగులుకు అనేకమంది అనేక నిర్వచనములను చెప్పుతారు. అనేక కారణములను చెప్పుతారు. అన్నీ జముగానే ఊటాయి. నాకు తోచిన నిర్వచనమును నేను చెప్పుతాను - బైటకు వ్యక్తముగాకుండా లోపలనే ఉండి మనస్సును బాధించునట్టి దశ కార్యరూపములో ఏమీ కనుపడదు. డాక్టరు వద్దకు తీసికొని పోయి లాబరేటరీ పరీక్షలు చేసి నా అందదు. దీనిని విచిత్రమైన రోగమన వచ్చును.

అనుభవించిన వానికి ఈ రోగ తీవ్రత తెలుస్తుందిగాని చూచే వారికి ఈ తీవ్రత తెలియదు. ఊహించనూలేదు. అనుభవించిన వారు మాత్రము దీని తీవ్రతను బాగా గ్రహించగలరు. చెప్పనూగలరు. ఈ క్రింది ఉదాహరణవలన ఆబాధ యెంత తీవ్రముగా నుండునదీ గ్రహించగలరు.

కొయ్యను కోయుటకు వాడునట్టి అంశములను అందరును చూచియే ఊటారు. ఆఅంశమునకు రెండు రకములపళ్లు ఉండును. క్రిందకు పోవునపుడు కోయుపళ్లు ఒక తీరుగా నుండును. పైకి పోవునపుడు కోయుపళ్లు మరొకతీరుగా

నుండును. ఈ రెండు రకములగు వల్ల వలన క్రిందకు పోవునపుడును, పైకి పోవునపుడును అనగా వాలుగాను, ఎదురుగాను కోయుటకు వీలుగా నుండును. ఒక తడవకూడా ఖాళీగా పోదు. దిగులుతో మనసు పడుబాధ కూడా యీతీరుగానే ఉండును. ముందు వెనుకలకు మనసు ఊగుతూ ఉండును, సూటిగాముందుకూ పోదు, వెనుకకూరాదు. ఏనిర్ణయమునూ చేయదు. చేయకుండానూ ఉండలేదు. ఈ రెంటిసందునా బాధపడుతూ నలుగురూ ఉండును.

ఈబాధనుండి తప్పించుకోవాలంటే ముందుగా మానవ స్వభావమును, మన స్వభావమును, బాధల స్వభావమును గూర్చి తెలుసుకొనవలెను.

మానవులలో కూడా అనేక రకాలవారు ఉన్నారు. అనేక స్వభావాలు ఉంటాయి. కొందరు ఏకొద్ది లో పాలకైనా సరి పెట్టుకుపోతారు. కొందరు ఏకొద్ది న్యాయతలను సహించలేరు. కొందరు ఎట్టి అవమానాలనైనను భరించగలరు. ఈ స్వభావాలు కలగటానికి మనమెప్పుడల కారణమగుట నిజమే. మన తల్లిదండ్రుల హావభావాలుకూడా కొంతవఱకు కారణమగుతాయి. మనకు అనుకూలముగా మన తల్లిదండ్రులను ఏరుకోలేముగదా? ఉన్నవాటిని, మనకు లభ్యమైన

వాటిని, కొంతవఱకు మార్పుకోవాలి. తల్లిదండ్రులలో గల రాగానురాగాలు, అనుకూల్యము, పిల్లలచిత్తవృత్తులమీద ఎట్లాగనిచేయునది, వారిలో మార్పుల నెట్లు తెచ్చునదీ, వారి భావిజీవితమునకు ఎట్లు పునాది అగునదీ చెప్పుతాను.

భార్యాభర్తలకు ఒక ఆడశిశువు కలిగినది. ఒక సంవత్సరము గడచినది. తరువాత తండ్రిపోయినాడు. తల్లియే ఆడడను గారాబముతో పెంచినది. ధనధాన్యములు, సుపదకలిగినకుటుంబమగుటవలన తినను, కట్టను ఏమీ కొరతలేకుండా జరిగిపోతున్నది. తండ్రిలేని బిడ్డ అగుట వలననూ, తల్లికి మరొక సంతానము లేకపోవుటవలననూ తల్లి గారాబముతో పెంచుచున్నది. అడిగినదేతడవుగా అన్ని కోరికలను తీర్చుచున్నది. తన కోరికలను నెరవేర్చుకొనుటయే ఆ బిడ్డకు తెలియవచ్చుచున్నదిగాన, తనకోరికలు నెరవేరకుండుటగాని, మరొకరి కోరికలను ఆమె తీర్చుటగాని ఆమె తెలుసుకోలేదు. తెలుసుకొనుటకుసావకాశముకలుగలేదు. ఈ బిడ్డకుముప్పుదియేండ్లువచ్చినప్పు టికిని ఆమెపాపాయిగానే ఉన్నది. ప్రపంచానుభవము చాలాతక్కువగానున్నది. తాను ఒక మగవానితో కలిసి దాంపత్య ధర్మమును నిర్వర్తించవలెనను భావము, అందుకు అనుకూలమగు అనుభవము ఆమెకు

కలగనేలేదు. ఏచిన్న విషయమునైనా ఆమె స్వతంత్రముగా ఆలోచించలేదు. పృథి చిన్న విషయమునకును, తల్లి ఉన్నంతవఱకును, ఆమెతో సంప్రదించి ఆమె నిర్ణయమునే తన నిర్ణయముగా స్వీకరించేది. ఆమె తల్లి పోగానే ఆమెను ఆదరించువారు లేకపోయినారు. ప్రతిచిన్న విషయమునకును ఆమెకు సలహానిచ్చువారు లేకపోయినారు. చుట్టుప్రక్కల వారు గాని బంధువులుగాని యెల్లవేళలప్పుడును ఆమెను ఆదరించలేకపోయినా. ప్రతిచిన్న విషయమునందును ఆమెకు సలహానిచ్చుటకును, సముదాయించుటకును వారికి వ్యవధి లేకపోయినది. విసుగెత్తుతుంది కూడాను.

తనతల్లి చనిపోవుటతో తన జీవితమే నాశనమైనట్లు ఆమె తలంచుట ప్రారంభించింది. చావుప్రతివారికిని తప్పదను విషయమే ఆమె మనస్సుకు తగలలేదు. తన తల్లి పోవుటతో తనకు కలిగిన నష్టమును గూర్చి తలపోయుట కన్న ఆమెకు మరొక ఆలోచనలేదు. రోజులోని పృథి గంటయూ, గంటలోని పృథినిముషము ఆమెను ఈ ఆలోచన బాధిస్తునే ఉన్నది. శల్యావశిష్టయై జీవిత యాత్రను ఎట్లనో సాగిస్తున్నది. నష్టమును గూర్చి యెల్లప్పుడు తలపోయువానిగతికూడా యిట్లాగే అవుతుంది.

లోకములోని ప్రతి వారును ఇట్లానే ఉంటారని, ఈ బాధల నన్నీ అనుభవిస్తారనీ నేను చెప్ప దలచుకోలేదు. ప్రతి వారును ఇట్లానే పెంచబడతారనీ, వయస్సు మళ్లినప్పటికీనీ పాపాయిల గానే ఉంటారనీ నేను తలచను. లోక మననేమో, స్త్రీ పురుషులు ఎందుకు పుట్టారో, యెట్లా ఉండాలో, వారి ధర్మములేమిటో తెలియని ప్రతివానిగతీ యిట్లానే అగుతుంది.

అయితే యిటువంటి వారిని అందరిని వారిగతికి వాటిని వదలివేయ వలసినదేనా, యీ బాధలనుండి వారిని తప్పించు మార్గములేదా అని మా చదువరులకు సందేహము తోచ వచ్చును.

ఎటువంటి వారైనా బాగుపడుటకు అవకాశముగలదు. బాగు పడవలెనను కోరిక మాత్రము ఉండాలి. అందుకు అనుకూలముగా ప్రవర్తించాలి. పైన చెప్పిన ఉదాహరణలో ఆమె ఆగతిని పొందుటకు ఆమె పెంపకములోని తేడా యే కారణమని ఆమె గ్రహించాలి. ఆమె గ్రహించలేకపోతే సన్నిహిత బంధువులైనను ఈ విషయమును ఆమెకు తెలియ చెప్పాలి.

తల్లిదండ్రులలో గల ఆహార విహారములలోని లోపములే వీరి సంతానమునకును వస్తాయి. ఎందుకంటే వారు నిత్యమును ఆలోచములకు సన్నిహితముగా నుం

టారు. తల్లిదండ్రులు అనివార్యమైన సంఘటనలలోనుండి దాటలేకుండా ఉంటారు. వాటి ఫలితముగా బాధల ననుభవిస్తూ ఉంటారు. వారి సంతానముకూడా ఆ సంఘటనలకు దగ్గరగా నున్న కారణమున అదేబాధలను పొందవసరములేదు. తాముకూడా ఆ బాధల ననుభవించుటకే సృష్టింపబడినా రనుకొనుటకు వీలులేదు. తల్లిదండ్రుల మాదిరిగనే ఉండవలెగాని వారి అభిప్రాయములకును, అభిరుచులకును వ్యతిరేకముగా పోవుట మాతృద్రోహము, పితృద్రోహము అని తలంచు వారును లేకపోలేదు. ద్రోహమన నేమో వారికి తెలిస్తే వారి విపరీత వాదమును ఎత్తుకోరు. తల్లిదండ్రులు ఈ లోపములతో బాధపడ్డారు కాబట్టి వారిసంతానమగు మనము కూడా ఆ లోపములతో బాధ పడవలెననియమములేదు. ఆ లోపములను సవరించుకొనుటకే మనము ప్రయత్నించవలెను. సాధించవలెను.

ఈ విపరీత సంఘటనలు ప్రతివారికిని జీవితములో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తగలక తప్పదు. వీటితో మునిగిపోక వీటిని దాటుకపోవుటకే మనము సదా ప్రయత్నించవలెను. ఆత్మవిశ్వాసము ఉండి మనస్సు స్థిరంగా పనిచేసిన యెడల మనము దాటలేని, జయముపొందలేని సంఘటనలు లేవు. వచ్చిన సంఘటనలన్నీ మనలోని ఆత్మ

విశ్వాసమును వృద్ధి చేసుకొనుటకే తోడుపడును. వాటిని ఉపయోగించుకొనే తెలివితేటలు మాత్రం మనకు కావాలి.

ఈ సంఘటనలను దాటుకుపోవాలంటే ప్రేమ, సహనము ప్రధానముగా ఉండాలి. ద్వేషము, అసహనము మచ్చునకు కూడా పనికిరావు. భయము ఉండరాదు. జంతుజాలములోని లోపముల నన్నిటిని మానవునిలో దిద్దితీర్చబడినవి. భగవంతుడు తన ప్రతిమగా మానవుని సృష్టించినాడను ప్రతీతి గలదు. జంతుజాలములో అగ్ర సానమలంకరించిన మానవునిలో అసాధారణమైన శక్తి సామర్థ్యములు గలవు. మంచిని చెడు చేయగలదు. చెడును మంచిగా తిప్పుకొనగలడు.

మానవునికి ఈ అపారమైన శక్తిసామర్థ్యములే లేకపోతే అజ్ఞాత యుగములోని మానవుల మాదిరిగనే పడి ఉండేవాడు. ఎట్టి అభివృద్ధినిగాని, విజ్ఞానమునుగాని పొందేడివాడు కాదు. సంఘటనలను దాటుకు పోయే సామర్థ్యములేక వాటిలోనే మునిగి పోయేడివాడు. మానవకోటి నామరూపములు లేకుండా యిప్పటికే నాశనమైపోయేది.

మరొక ప్రవాదముకూడా కలదు, ఏదో మహానుభావులకు ఈ అసాధారణమైన ప్రజ్ఞావిశేషము లుంటాయిగాని అస్మదాదులకు ఆసామర్థ్యము ఉంటుందని తల

పోయరాదు. మానవులందరు సమానమైన శక్తి సామర్థ్యములతోనే బయటకు వచ్చినారు. తమ తెలివితేటలను బాగా ఉపయోగించుకొన్నవారు వృద్ధిలోనికి వచ్చారు. ఉపయోగములను పొందినారు. లేనివారు విధిని సంఘటనలను దూరుతూ కాలగర్భములో కలిసిపోయినారు.

దారిద్ర్యమే యీదిగులుకు కారణమా అంటే అదీకాదు. ఈనాటి యమే నిజమైతే దరిద్రులే యీ బాధలపొందవలె. భాగ్య వంతులలో ఈ బాధలేకుండా ఉండాలి. ప్రకృతి విషయములను చూస్తే యిందుకు వ్యతిరేకముగా కనుబడుతుంది. ధనమే తృప్తినియలేదని వెంటనే ద్యోతకమగుతుంది. నిరుపేదలను నిత్యమునూ చాలా మందినిచూస్తునే ఉంటాము. వారందరు లేపు ఎట్లాజరుగుతుందను ఆలోచనలేక ఉన్నంతవఱకును తృప్తిగానే జీవిస్తారు. ఎట్టి ఒడుదుడుకులను అనుభవించరు. ఆందోళనలను పొందరు. ఈ ఆలోచనలకు సావకాశమునే యియ్యరు. లక్ష్మీ శంఖములన్ననో నిరంతరమును ఈ బాధలను పొందుతునే ఉంటారు. ఏరూఢముగా తమకును తమ ధనమునకును ఆపదలు సంభవిస్తాయోనని అనుక్షణముగా శంకిస్తూనే ఉంటారు. వారి జీవితమంతయు ఈ ధనమును కాపాడుకొనుటకే యిప్పుడుగాని యెప్పుడుగాని వాటికి ఆపదలు రాకుండా

చూచుటతోనే వారికి సరిపోవుచున్నది. జీవితమునకు సుబంధించిన మిగిలిన భాగముల న్నీటిని వదలివేసి ఈ ధనదేవతనే ఆరాధిస్తారు.

దరిద్రులకు ఈ మనోవ్యధ ఉంటే వారు నిత్యమునూ ఉదరపోషణకు ప్రయత్నమునే చేయలేరు. పిరిమించు కోవలసివచ్చే. ఎంతవెదబాధనైనను వారు తేలికగానే భరిస్తారు. ఆందోళనను పొందరు. ఎవరో మనబాధల నన్నిటిని తీరుస్తారు. మనకు ఆందోళనలు లేకుండా చేస్తారు. ఎట్టి ఒడుదుడుకులు లేకుండా చేసి మన జీవిత పంథాను సుగమముగా చేస్తారనుకొనుట వట్టిభ్రమ. ఎవరి జీవిత పంథాను వారే సరిచేసుకోవాలి. ఎవరి బాగులను వారే సూచేసుకోవాలి. భగవంతుడు సూటిగా దిగివచ్చి మనకుగాను ఉపయోగములను కల్పించడు. అవకారములను చేయడు.



మన ఆహార సమస్య.

(338వ కేజీ తరువాయి)

ఎందరు పత్రికా విమర్శకులు, ఎందరు నటులు, గాయకులు, కవులు, భాషాప్రావకులు తత్సంబంధమైన యితర బేరగాళ్లు, తద్దర్శనాధీనులైన ప్రేక్షక నేత్రీరోగులు భూమ్యాకాశాలు దద్దరిల్లేటట్లు ఎంత గందరగోళం చేస్తారో చూడండి తమాషా. ముప్పది యేళ్ళనుండి మహాత్ముడు పట్టుపట్టి కృషిచేస్తే మద్యపాన నిషేధం చూపుమేర దూరంలోనికి వచ్చింది. అదీ అసభ్యవర్గంవారి స్వాధీన హక్కు. భుక్తములలోనికి గనుక. అంతట ఊరుకోకుండా ఆ మద్యనిషేధ ప్రదేశాల్లో మన దేశోద్ధారక కాంగ్రెసు మహానాయకులు 1400 కాఫీహోటల్లు పాపముని ఆ పేద జనోపయోగంకొరకు నెలకొల్పుతున్నారట! ఎంతదయ! ఎంత సహృద్ధి! ఆహాహా, ఏవో నామరూపాంతరములతో లోకువైన వాళ్ళను మంచుటే అందరికీ సద్దర్శనమైపోయింది.

సమస్త వ్యాధుల నివారణోపాయము తెలియజేయు, “ప్రకృతి వైద్య”మును గ్రంథము రు 0-8-0 హస్తవిశ్వలగ ఎంపబడును.

శ్రీ యోగాశ్రమము

(హస్త) మునులతోట (Via) కేపల్లి,
గుంటూరు జిల్లా.

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, బెజవాడ.

నెల్లూరులో 1947 సం॥ సెప్టెంబరు ఒకటి రెండు తేదీలలో ఈ పరిషత్ సభలు జరిగెను. అందు ముఖ్యముగ ఉపవాసమును గురించి చర్చలు జరిగెను. ఈకింది ప్రకృతి వైద్య ప్రముఖులు పాల్గొనిరి.

1. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు, 2. వాడపల్లి మురహరిరావుగారు, 3. అయ్యంకి వెంకటరమణయ్యగారు, 4. వి. నాగేశ్వరరావుగారు, 5. కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు, 6. వల్వేటి విశ్వనాథరావుగారు, 7. పి. గోవిందరాజులుగారు, 8. ఓరుగంటి వెంకటసుబ్బయ్యగారు, 9. ఆట్లూరి రాజారావుగారు, 10. రా. వెంకటరత్నంగారు, 11. పెండ్యాల పుండరీకాక్షుడుగారు.

కొలిపాక ఆదినారాయణ శర్మగారు వ్యాసమును వాసికొనివచ్చి చదివిరి. యోగి రాఘవేంద్రగారు, చెన్నభొట్ల భానుమూర్తిగారు పంపిన వ్యాసములు చదువబడెను. మొదటి రోజు సభలు సెంట్రల్ కో ఆపరేటివు బ్యాంకు మేడపైనను, రెండవ రోజు నవలాకు తోటలలోను సమావేశములు జరిగెను. చర్చల అనంతరము ఈకింది తీర్మానములు చేయబడెను.

నెల్లూరులో 1947 సెప్టెంబరు నెల ఒకటి రెండు తేదీలలో ఏర్పరచబడిన ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సమావేశమునందు ఉపవాసము వల్ల జనులకు మేలు కలుగుట కొరకై వలువురు ప్రకృతి వైద్యులు చర్చలు జరిపి చేసిన తీర్మానములు:—

1. తరుణవ్యాధులలో ఆహారము మీద ఇచ్చయుండనపుడు ఉపవాసముండుట సహజము. అపుడు బలవంతముగ ఆహారము ఇవ్వరాదు.

2. తరుణ వ్యాధులలో ఆకలిగ నున్నదని రోగి అడిగినపుడు లేత కొబ్బరిబొండ్లం నీరు, నారింజ,

బతాయి, కమలా, సాత్ర్ కుడి, సంత్రా, చీని, గజనిమ్మ, దాక్షి, దానిమ్మమున్నగు పండ్లరసములు మాత్రము ఇవ్వవలెనే గాని శుష్కోపవాసమును పెట్టరాదు.

3. రోగ బాధలు లేకుండా ఆరోగ్యాభివృద్ధికొరకు చేయు ఉపవాసములందు వారమురోజులకు మించి శుష్కోపవాసము చేయరాదు. అప్పటినుండి ఉపవాసమును ఆవసరమైనంతవఱకు పై ఫలరసములు లేత కొబ్బరిబొండ్లం నీరు ఇచ్చి చేయించవలెను.

4. కాలిక వ్యాధులలో తరుణ వ్యాధులను మందులతో అణచి పెట్టబడిన నీటి యుండును గాన

దేహములో నిలువయన్న రోగ పదార్థమును సేవించిన మందులను ఫలరసములతోను, కూరగాయలతోను, వివిధ ప్రకృతి చికిత్సాచరణలతోను వెలువరించవలెను. ఈ విధముగా ప్రకృతి వైద్యము చేయు సందర్భములో ప్రకృతి ఆదేశమువల్ల సహజముగ ఉపవాసము చేయవలసిన సందర్భము ఏర్పడేయెడల అనగా ఆకలి లేకుండా పోయినయెడల తరువాత మరల ఆకలి కలుగు వఱకు సందర్భానుసారముగ శుష్కోపవాసము పెట్టవచ్చును. 5. అనుభవజ్ఞుడైన వైద్యునకు యు కమని తోచినచో కాలిక రోగియొక్క దైహిక మానసిక పరిస్థితులను ఉపవాసమునకు అనుకూలముగ తయారుచేసి యేడు దినములకు మిగులని శుష్కోపవాసము పెట్టవచ్చును. తరువాత ఫలరసములతో ఉపవాసము నడుపవచ్చును.

6. ఉపవాసకాలమునందు ప్రకృతి రోజును ఉదయంపూట ఎనిమూ రెండుమార్లు చేయవలయును. మొదటిమారు గోరువెచ్చని నీటి తోను, రెండవమారు చన్నీటి తోను ఎనిమూ చేయవలయును.

7. ఉపవాసకాలములో రోగికి మేలు కలుగచేయునట్టి ఉపశమన

ఉపవాసము - చికిత్స

కాలిపాక ఆదినారాయణశర్మ

వృజాసామాన్యము మామూలుగా బ్రహ్మచర్యము అను శబ్దమునకు స్త్రీపురుషసాంగత్యమును మానియుండుట అని అర్థము చెప్పవచ్చును. కాని బ్రహ్మచర్యదాక్షిణ్యములో చిత్తమును లయము చేయుట అనునది నిజమైన అర్థము. అప్పుడు దేహికి అన్ని విలక్షణములును తొలగిపోవును. అట్టిసిరి పొందనపుడు దేహికి మానసిక దోషములుండవచ్చును. అటులనే ఉపవాసము అను శబ్దమునకు కూడా ప్రాచ్యపాశ్చాత్య

ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్

349 వేదీ రహవాయి

స్నానాది వివిధ ప్రకృతి చికిత్సలను రోగి శక్తికొలది విధిగా చేయవలెను.

8. ఉపవాసమునకు, గర్భిణీస్త్రీలు, బాలింతలు ఉపవసించరాదు.

9. ఉపవాసము అనగా ఘనద్రవ ఆహారమును మానివేసి మందినీరు మాత్రము త్రాగియుండుట అని ఈ పరిమళము దాని అర్థమును, వైద్యశాస్త్ర దృష్టితో నియమితము చేసినారు. ఉపవాసమును గురించి వాగ్దేవత ఈ సభలో చదువబడిన వ్యాసములను వరుసగా ఈ ప్రకృతి పత్రికలో వేరొకచో వ్రాయించుచున్నాము.

వైద్యవేత్తలు “నిజమైన ఆకలి కానపుడు మాత్రము ఆహారమును మానివేయుట” అని అర్థముచెప్పినారు. కాని దాని నిజమైన స్థాన కల ఆహారమును మానుటతోనే సరిపోలేదు. ఆహారము మాని ఆసమయమందు చిత్తైక్యగ్రాంతకు కావలసిన వివిధసాధనల చేయుచును శరీరమునకు మనస్సుకు సామరస్యమగు విశ్రాంతినిచ్చు ఆకాశ భూతమును స్వీకరించుచును అసామాన్య ఆధ్యాత్మిక జీవితమును గడపుటతో పూర్వస్థానకల లభించును. ‘ఉపే, వసతి ఇతి ఉపవాసః’ భగవంతునికి సమీపములో నసించుట అని భావము అని శాస్త్రము నిర్వచనము చేసినది. చాలామంది ఉపవాసమునాడు ఆహారము మాని ఏవో మానసికోద్వేగములతోను దైహిక మానసిక శ్రమలతోను కాలము బయలుపడుచుండురు. అందువలన వారికి శాంతి, ఆరోగ్యము లభించకపోగా శక్తి క్షీణించును.

ఆనాడు నిత్యకర్మానుష్ఠానము మాత్రము చేయవచ్చును. కాని లౌకికీయము చేయరాదు. ఉపవాసచికిత్స పాంచభౌతిక చికిత్సలలో ఆకాశభూతమునకు చెందిన

ధించిన ఉత్తమోత్తమ సునిశిత చికిత్స. మనము నిత్యజీవితములో తక్కిన నాలుగు భూతములగు గాలి, తేజస్సు, నీరు, ఆహారములను తీసికొనుచున్నాము కాని ఆయుర్వృద్ధికి మూలమును, జరామరణ భయమును పోగొట్టు మానవుడు దేవత్వము నొందుటకు సహాయపడునట్టిదియు అగు ఈ ఆకాశ భూతమును తగినంతగా మనము స్వీకరించుటలేదు. దానిని మనదేహమందు ఎంతో స్వీకరించవలసియున్నది. మన దేహములో అవకాశము ప్రతిచోటను ఉన్నది. అచట నెల్ల జీవశక్తి పరిభ్రమించుచుండును. ఎచట అవకాశము తక్కువగా నుండునో అచట జీవశక్తి ఉండుటకవకాశములేక ఆయా భాగములు శిథిలత చెందును, మరణసమయమందు మన దేహములో జీవుడు నివసించుటకు వీలు లేనంతగా అవకాశము తగ్గిపోవును. తీర్థాతువులు దోషించి శరీరమును నిండియుండును. అప్పుడే జీవుడు విధిలేక బయటికి వెడలి విశాలాకాశములో విశ్రాంతి తీసికొనును. దైహిక మానసిక దోషములు ఎడతెగక శరీరము మోసమునందు చేరుచు అసహజ జీవనము నలు కనుచున్నాము. అందుకే మన

వడక జీవశక్తిని మరుగుపడ చేయుచుండును.

ఈ ఆకాశభూతమును మనము స్వాధీనము చేసికొని అధికముగ సేకరించదలచినచో అష్టాయోగ సాధనలగుయమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ధ్యాన, ధారణ సమాధులను సాధనచేయవలెను. ఇందులకు సరియైన వాతావరణమును ఏర్పాటు చేసికొన వలెను. మన మహర్షులు ఈ సాధనల చేసి యే ఆకాశ భూతమును ఎక్కువగ గ్రహించి జరామరణముల జయించి జీవిత సాఫల్యమును పొందిరి. మనమును అంత సాధన చేయుటకు ప్రయత్నించుచు మనస్సును పరివరి విషయములమీద పరిభ్రమింపకుండ నియమితమైన సద్విషయముల మీదనే కేంద్రీకరించుట, సంపూర్ణ విరామము విశ్రాంతి, నిద్రలను తీసికొనుట చేయవలెను. మనలో చాల మందికి విశ్రాంతి తీసికొనుట, మనస్సును స్థిమితముగ నుంచుకొనుట చేతగాదు. అది Rest lessness విశ్రాంతి లేమితనము అను వ్యాధి. అది నేటి నవనాగరిక ప్రపంచములో నూటికి తొంబది తొమ్మిదిపాళ్లు వ్యాపించియున్నది. అట్టి వ్యాధి లేనివారిని పైవారు జోమరిపోతుల అని పిలుచుచున్నారు. మానము, ఏకాంత వాసము, బ్రహ్మచర్యము, మితహిత స్వాధివికాసరము, మానసిక, దైహిక శక్తిమదు తగ్గించుట; తుంచభూత

ములను సహజ స్థితిలో స్వీకరించుట; ఇవి ముఖ్యముగ మనము చేయవలసి వస్తులు. ఇట్టివానితో గూడినదే నిజమైన ఉపవాసము “ఆకాశాద్వాయుః, వాయో రగ్ని, అగ్నే రావః, ఆపః పృథ్వి అను పరిణామ సిద్ధాంతము ప్రకారము అన్ని భూతములకు ఆధార భూతమును, గ్రహ గతులకు స్థానమును, సుశీతమును, శక్తివంతమును పరమాణువై సహాయ సమనిత్యమును అగుఆకాశభూతమును మన దేహమునందు ఎంత ఎక్కువ ధారణచేసిన అంత తేజోవంతుల మగుదుము.” ఇది అధ్యాత్మికదృష్టి. మనపెద్దలచే ఏర్పాటు చేయబడిన ఏకాదశీ వ్రతములో ఈ పద్ధతులకులవు. గనుకనే వారు అంత గొప్పవారు కాగల్గిరి. నేటి నాగరిక ప్రపంచములో అధిక సంఖ్యాకులది భౌతికదృష్టి. వారిదే అధికారముకూడాను. ఈ సంబంధమైన వారికి ఉపవాస చేతిల్ప ఎటుల ఉపకరించునో తెలిసికొందము.

నిజమైన ఆకలికాకుండ మనలో అనేకులు నిత్యకృత్యముగ అనేక ఘోరము ఆహారము తీసుకొనుచున్నారు. అందువలన అధికముగ తినిన ఆహారమందలి శక్తిని మనము గ్రహించలేకపోగా అధికముగ తినిన ఆహారమే మన ప్రాణశక్తి ఖర్చుగుట ద్వారా పులిసి, శరీరమునకు భారభూతమై బయటకు వెళ్ళుచు వెలువరింప

బడుచున్నది. మన శరీర యంత్రమందు జరుగు పనులలో జీరక్రియకు పట్టినంత ఖర్చు మరి ఏ ఇతరక్రియకు పట్టదని వైద్యులు చెప్పుచున్నారు. ఈవిధముగ అనవసరముగ అగు ఖర్చు తగ్గించుటకు అధికముగ తిను ఆహారమును మానివేసిన శక్తి మిగులును. ఒడలు బరువు తగ్గును. నిద్ర బద్ధకము తగ్గి, మనస్సు చురుకుగా పనిచేయును. తక్కిన అన్ని శోశములు కూడ సక్రమముగ పనిచేయును. ఇంతేగాక ఆర్థిక లాభముకూడ గలుగును. ఉపవాసానంతరము నవ్యచైతన్యము, మానసిక వికాసము, శరీరమునకు బంగారుకాంతి, మృదుత్వము, సౌందర్యము, తేజస్సు కలుగును. జరామరణ భయము పోవును. ఇంతకంటె కాయకల్ప చికిత్స వేరొకటి లేదు. ఆకలికానపుడు ఆహారమును మానివేసిన ఈ ఉపవాససమయములో లోగడ ప్రేవులలో చేరిన మలవదార్థమును ఎనిమాద్వారా తొలగించవలెను. నాడీమండలము బలపడుటకు వెన్నపాము, శిరస్సు శరీరముమీద చన్నీటి ధారలు పోసికొని స్నానం ప్రతిరోజును రెండుసార్లు చేయవలెను. నూనె మర్దనకూడ చేసికొనవలెను. తొట్టి స్నానములు వగైరా ఉపశమన స్నానములు చేయవలెను.

మనస్సును నివిధ వ్యాపకముల మీదకు పోనివ్వక స్థిమితముగ నుంచుకొనవలెను.

సూలకాయలు చన్నీటిలో నిమ్మ రసం పిండి రోజుకు నాలుగైదు మారులు త్రాగవచ్చును.

సన్ననివారు తియ్యని పండ్లరసమును అవసరమైనపుడు త్రాగవచ్చును.

శుభ్రోపవాసములు శరీరశక్తిని క్షీణింప చేయును కాన ఏదో యొక రకపు పండ్ల రసమును స్వల్పముగ నైనను బలవరకావ ధమువలె వాడవలెను. అందు వలన జాతరాది రసములు ఉజ్జీ వనము పొంది మాలిన్యములను తొందరగ వెలువరించును. వీడి తినుటకు హితవుగ లేకున్న అంత కాలమును ఊరికెనే యుండ వచ్చును. నిర్బంధముగ తిననవస రములేదు. ఉపవాసంపేరట కొం దరు పిండి, పులగం, మిఠాయిలు మొదలగు గరిష్ఠ పదార్థములు తినుటజరుగుచున్నది. అట్టి ఉప వాసమువలన ప్రయోజనములేదు. ఆహారములోను విహారములోను గల వివిధ లోపములను బట్టియే వ్యాధి జనించును. ఆ రోగకారణ ములను కనిపెట్టి లోపములను సరి దిద్దిననే వ్యాధికుదురును. అన్నిటి కిని శుభ్రోపవాసములు పని చేయవు. పైగా అపకారము చేయ వచ్చును. ఆహారమునకు సంబం ధించినంతవఱకు కొందరికి క్రొవ్వ పదార్థము ఎక్కువ గుటవల్లను కొన్ని పదార్థములు తిననందు వల్లను పైత్యవ్యాధులు, మేడన్ను పెరుగుట కలుగవచ్చును. అట్టి

వానికి కొంతకాలము క్రొవ్వ పదార్థములు పెట్టక తక్కిన లోపించిన పదార్థములు పెట్టుచు ఉపశమన చికిత్సలు, ఆరోగ్య పద్ధ తులు అనుసరించునట్లు చేయుట. వీని వలననే వ్యాధి నివారణ యగును. అటులనే పప్పు పదార్థ ము ఎక్కువగ, తిని తక్కినవి తక్కువగ తిన్నవారికి వాత వ్యాధులు కలుగును. వారు పప్పు పదార్థములు మాని తక్కినవి తిన వలయును. కొందరికి పిండిపదార్థ ములు ఎక్కువగుటవలన శ్లేష్మ వ్యాధులు కలుగును. వారు అన్నము (ఏకదళ ధాన్యజాతులు) తగ్గించి కూరలు, పండ్లు తక్కిన పదార్థ ములు తినవలెను. కొందరు అప క్వాహారము పేరుచెప్పి, ఫలాహారము పేరుచెప్పి, కేవలము పండ్లు తిని ఎండిపోవు చుందురు. అట్టి వారు నూనెగింజలు, ధాన్యము, పప్పులకూడ తినవలెను. శాస్త్రీ య ఆహార పంచనవిధానములు, ఆహార సమ్మేళన పద్ధతులు తెలిసి కొని జీర్ణశక్తినిబట్టి ఆహారమును సరిగా తీసుకున్న అన్ని వ్యాధులు కుదురును. ఈ విధానమును సమ ర సా హార ము (Balanced diet) అందురు. భౌతిక వాదములో ఈ పద్ధతి సక్రమమైనది.

కాయకష్టము చేసి జీవించుచు ఎండవానలలో తిరుగువారు ధాన్య ములను ప్రధానముగ తీసికొని కొన్ని కూరలు, పండ్లు తినవలెను. మానసిక పరిశ్రమ చేయువారు

నూనెగింజలు పండ్లు కూరలు ప్రధానముగ తినుచు కొలదిగ ధాన్యములు తినవలెను.

ఇప్పుడు ప్రభుత్వమువారి చుట్ట రేషను బియ్యము మానసిక పరి శ్రమ చేయువారికి సరిపోవును. కాని కాయకష్టము చేయువారికి సరిపోకపోవచ్చును.

ఈవిధముగ హితవైన స్వాభావి కాహారమును మితముగ తీసి కొనుచు భక్తితో ఏకాంతవాసము, మానము, ధ్యానము, అష్టాంగ యోగాసాధన చేయుటయే నిజ మైన ఉపవాసమని నా అభిప్రాయము. అంతరిందియ బాహ్యం ద్రియ నిగ్రహముగలవారు భౌతి కాహారమును తీసికొనకూర లేకయే ఉపవాసముండి ఆకాశ భూతము ద్వారా సర్వశక్తులను పొందగలరు. వారు మహారులు. జ్వరములు మున్నగు తరుణ వ్యాధులయం దెల్లపుడును అవ సరమైనచో పండ్లరసములు మిత ముగ తీసికొని ఉపవసించి ఉప శమన చికిత్సలు చేసికొనవలెను. రోగము వచ్చినవారికి మానము, ఏకాంతవాసము, విశ్రాంతి, గాలి, వెలురు, పరిచర్య లేకుండ బంధు వులు, స్నేహితులు వారిని అనేక విధముల బాధించు చుందురు. అందువల్ల ఆకాశభూతము వారికి సరిగా లభించదు. అవి లభించే దాకా వారికి రోగము నయమును కాదు. భగవంతునికి దూరమగుట వలననే వ్యాధులు వచ్చును. భగ

వానుని దగ్గర వసించిన వ్యాధులు కుదురును. భగవంతుని దగ్గర నివసించుటయే ఉపవాసము.

ఉపవాసమువల్ల అత్యశక్తి అభివృద్ధి యగుననియు, శత్రువుల మనస్సును మోచే వారిని జయించ వీలగుననియు, మానసికోన్నతి గల్గి అన్ని సందేహములు నివారణమై, క్లిష్ట పరిస్థితులు తొలగుననియు ఋజువు చేయుటలో మహాత్మా గాంధీగారు మనకు ప్రత్యక్ష గురువుగ నున్నారు.

ఏకాదశీ ఉపవాసము సర్వసిద్ధి ప్రదమైన దనియు, అంతకంటె గొప్ప వ్రతము లేదనియు, పూర్వము రుక్మాంగద మహారాజు తాను ఆచరించుటయే గాక తన ప్రజలచే ఆచరింపజేసి భూలోకమును స్వర్గతుల్యముగ చేసిననియు పురాణములు చెప్పుచున్నవి. ఉపవాసములు అన్ని మతములలోను గలవు. వాని మాహాత్మ్యమును మనము నిస్సందేహముగ మెచ్చుకొని ఆచరించ వలసినదే.

దశమినాటి రాత్రి నిరాహారము. ఏకాదశి అంతయు నిరాహారము. ఆరాత్రి జాగరణ ద్వాదశినాటి ఉదయం రసయంత్రముగు మితాహారము. ద్వాదశినాటి పగలు జాగరణ. రాత్రి నిరాహారము, నిద్ర. ఇది ఏకాదశీ ఉపవాస పద్ధతి. జాగరణ యనగా భక్తి గల్గి మేల్కొనియుండి నవవిధ భక్తి మార్గముల బ్రహ్మాపాసన చేయుట నిరాహారము అని చెప్పిన సమయములలో ఉండలేనివారు

మితముగ పండ్లరసములు మాత్రం తీసికొనవచ్చును రోగులు ఏకాదశినాడు ఉదయం సాయంత్రం రెండుపూటలున్నా ఎనిమా లేక వస్త్రీ చేసికొని మలశుద్ధి చేసికొనవలెను. ప్రతిపూట కున్న ముందుగా గోరువెచ్చని నీటితోను, అవి వదలి వచ్చినతరువాత చప్పటితోను ఎనిమా చేసికొనవలెను. ఏకాదశీ ద్వాదశులయందు విధిగా రెండుపూటల సంపూర్ణ చప్పటి స్నానం చేయవలెను. ప్రవాహ జలస్నానము శ్రేష్ఠము. ద్వాదశి రోజున బ్రహ్మజ్ఞానులకును, అన్నా తురులకును శక్తికొలది అన్న దానము చేయుట బహు పుణ్య ప్రదము. అది బాధ్యంకుల వేసి కొన్ని డబ్బువంటిది. (లైఫ్ ఇన్నా రెచ్చ కంపెనీలోకట్టే మన జీవిత ప్రీమియం వంటిది.)

ఈ విధముగ వత్సమునకు రెండు రోజులుగల ఈ వ్రతమును ఆచరించిన వారికి సర్వసిద్ధులు, తేజస్సు, కాంతశక్తి తప్పక కలుగును.

ఆహారం మార్పు శ్రేష్ఠమును శక్తిప్రదమును సులభ జ్ఞాకారియును అగు ఫలాహారమును కొంతకాలము సేవించిన తర్వాత మెటనే కఠినములగు పక్షాహారములు తినిన అందుకు

అలవాటుపడని జీర కోశము దెబ్బ తిని జబ్బుచేయవచ్చును. అందు వలన మొదట ఒకపూట కొలది దంపుమబియ్యపు అన్నముగాని, ఇంకను ఏ ఇతర ధాన్యముల అన్నముగాని, రొట్టిగాని కొలదిగ తినుచు దానికి రెట్టింపుగ వండిన చప్పడికూరలు వార్చనివి తిని మజ్జగపోసికొని ఒకపూటయును రెండవపూట మరల ఫలాహారమును తీసికొనుచు గడుపవలెను. క్రిమముగా జీర శక్తినిబట్టి కొలదిగ నయ్యి, వప్పు వాడవలెను. బాగా జీరశక్తి అభివృద్ధియైన తరువాత రెండవపూటకూడ అవసరమైతే అటులనే పక్షాహారం తినవచ్చును. ఆప్రకారం క్రిమముగా ఆహారమును మార్పుచేయవలెనేగాని ఆతురతతో జహ్వచాపల్యమునకు లోబడి అన్నీ తినిన అపకారం జరుగును.

“ఎడనెడ గుడువక ఇరుప్రొద్దుల గుడుచువాడు సదోపవాసి”

(తిక్కన భారతం - కాలిపర్వం)
పై ప్రమాణము ననుసరించి సాత్వికాహారమును రోజుకు రెండు మార్లు మాత్రమే తినువాడు సదోపవాసి. ఇట్టివారికి వ్యాధులు వచ్చుటకు అవకాశములేదు. ఆగంతకములును సులభముగ కుదురును.



మద్యనిషేధపు వాక్యమాలిక
(ఆల్కహాల్) మద్యరసములన్నవ
గాదు. అది శరీరములో ప్రాణ
వాయువుతో కలసి అన్నమువలె
పుష్టి నిచ్చునందురు. నిమ్మలనుండి,
చింతపండునుండి తీయు ద్రావక
ములుగూడ అట్లే ప్రాణవాయు
వుతో మిళితములగును. కాని అవి
ఆహారములని యెవరు అనరు.
శరీరము ఈవిషమును వెడల
గొక్కుటకు చేయు ప్రయత్న
మది. అదిచలిభాగముకూడ తగిన
జాలదు. ఆల్కహాల్తో కలిపిన
పానీయములలో ఆహారపుష్టి కల
దని కొందరందురు. విసీ-మొద
లగు మద్యములలో పుష్టి లేనే
లేదు. అంతకన్న తేలికయైన తక్కువ
మత్తు కలిగించెడి మద్యములలో
మిక్కిలి కొద్దిగా గ్లిజరిన్ వగైరా
కలవు. వాటిపుష్టి బహుస్వల్పము.
ఒకటింపావుతులము పంచదార
లభించుటకు పానులకొలది సారా
నుతాగవలెను. బీర్ అను మద్య
ములో ఆహారపుష్టి యున్నదను
వాటితో మాటలాడుటకే నాకు
బుద్ధివుట్టదు. అందులో ఆహార
పుష్టి ఉన్నదనుమాట యెగతాళి
మాట. దానిలో నిజమే లేదు. ఏ
స్వల్పము ఉన్నను అది పులిసి
పాడయిపోవును. ఆ బీర్ లోని
ఆహారపుష్టి ఒకతోలి ఐ వుండును.
ఈబీర్ త్రాగుటవలన కండరములు
గట్టిపడునని చెప్పుట ఘోరము.
ఆదాయమునుమించిన మద్యములు
తాగువాని మనస్సు సమాధాన
పరచుటకు మార్తమే ఉప
యోగించు అబద్ధప్రచార మది.

మేలుకొలుపు

దుక్కుదున్న బక్కవాడా! దున్నరా! నీ దొడతేత్రాలు
జీ నిక్కమైన చెలిమికాడా, నింపరా - యింటింటి ధోవ్యాలు.
పాటునిండా కూతులేక పుత్తులకట మాక చుంటే నిశ్చలంబు నిద్రపోతావా?
నీ సత్తెకాలపు సల్లనోడా - నీచదేహము దాచుకొంటావా?
రంగుమీరిన నీ బుజాలు రాచతీవికి జీవనాలు రాజులందరు నీకు చుట్టాలు -
పంటచేస్తూ మంచెమీద పంటకాలువ గట్టుమీద, విత్తరా నీ వీగీతాలు
అన్యధాన్యము రాకపోయే పంటధాన్యము చాలదాయె, పాటుచేయ: సులుంటావా
భానురంబు రత్నరాసులు వడ్లగింజకు సాటిరావు, పంటలే నీ పంచప్రాణాలు ||౧||
నీదు యెద్దుల కన్నమరసి నీదు చెన్నుట వాడడిసి భూమిదేవత పొంగిపోతాది
గంతులైదుల కంతసేమల కంచుంటులు మ్రోయుచున్నా మౌమదేవత గజైవరన్నా

—శ్రీ జాషువా కవిగారి,

విజయగీతాలుగా సంపాదితం.

కనీనికానిదానము.

గ్రంథకర్త:

డా. మృత్తింజి అంజనేయులుగారు.

అనేక రంగుల చిత్రపటముతో గ్లేజు కాగితముమీద

సర్వాంగ సుందరముగా ముద్రించి క్యాలికో

బైండు చేసినది రు 8.

కంటిలోని నల్లగ్రుడ్డును చూచి దేహములోని యే
అవయవములో యెట్టి రోగమున్నదో చెప్పుటకేర్పడిన నవీన
నిదాన శాస్త్రగ్రంథము. ఇంగ్లీషుభాషలో యీ శాస్త్రము
మీద వ్రాయబడిన గ్రంథములన్నియు చదివి అనుభవములో
పరిశోధించిన విషయములనే యీ గ్రంథములో వ్రాసి
యున్నారు. దేహములో యిదివరకు యే యే లోహములు
వాడినది అందువలన యే ఆపదలు వచ్చినదిగూడ నిర్ణయింప
వచ్చును. ఏ ప్రదేశములో వ్రణములు లేచినది ఆవ్రణములను
కృత్రిమముగా లోహాదులచే అణచివేసినదిగూడా నిర్ణయించు
మార్గములు యిందు చూపబడినవి.
దాడుకోట :

ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు...

బెజవాడ.

ప్రకృతి

విజయవాడ, ఆంధ్రప్రదేశ్, 12/12/1947
ముద్రణ: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము
ముద్రణ: ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వము

12/12/1947

సంపాదకులు:

డాక్టర్ పద్మావేంకట్రామయ్య.

యస్.డి.కె.బుక్

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY

Acc. No. 4-4

Date

పుస్తకము



శిశువులే జాతిని పునాదులు. వారి అభ్యుదయమే జాతి అభ్యుదయము.
డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారి క్రొత్త రచన

శిశు సేవ

త్వరలో వెలువడును.

ఈ సంచికలో

పాలు

వ్యాపారాని కనువైన పండ్లతోటల పెంపకం

ఉపవాస చికిత్సాశాస్త్రము

రక్తముచేయు పనులు, బహిష్కారము

హాజారోగ్య రక్షణ

ఉపవాసముయొక్క అంతరార్థము

మద్యపాన నిషేధపు కథలు

మతిపాంచల్యానికి సంగీతపు చికిత్స

మద్యనిషేధము

నౌలిక్రియ

ఆలివ్ నూనె

ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన వ్యాసములన్నియు ప్రకృతిలో ప్రకటించుటకు సహజములచే సంతోషముతో స్వీకరింపబడును. వివిధ ప్రకృతి నష్టలు చేయుచున్న కార్యక్రమములు కూడ అంగీకరింపబడును. ప్రకృతికి సంబంధించిన గ్రంథములను పంపుచో గ్రంథసమీక్ష ఈ పత్రిక యందు ముద్రింపబడును.

ఆరోగ్యవంతులగు యువతీ యువకుల ఛాయాపటములు ప్రచురణ నిమిత్తమై స్వీకరింపబడును. మేనేజరు



ప్రకృతి



సహజ వైద్య సచిత్రి మాసపత్రిక

సంపాదకులు:

డాక్టర్ పుచ్చా వేంకట్రామయ్య,
యన్. డి., డి. ఎమ్.

సంపుటము } సం చి క
29 } డిశంబరు 1947 } 12

బె జ వా డ



పా లు

డాక్టరు
పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారు

సహజంగా జీవించే జంతువులను మనము చూచినపుడు దానిబిడ్డకు ఇచ్చుటకు మాత్రమే తల్లివద్ద పాలు ఉండలేవి. బిడ్డ మేతమేసే వయస్సు వచ్చునకి క్షీరసోత స్తులు ఎండిపోయి పాలురావు. ఒక్క మనిషి తప్పితే యే జంతువు ఇంకొక జంతువుయొక్క పాలను తన పోషణకై వినియోగించుకోదు. మానవుడుఆరోగ్యంగా వృద్ధి పొందటానికి కూడా యే యితరజంతువుయొక్క పాలు అవునరముగావు. పాలిచ్చే జంతువులు కూడా తమ బిడ్డలకు కొద్దికాలమే పాలిస్తవి. తరువాత ఆ

బిడ్డలకు దైవ నిర్మితమయిన ఆ హారము ఉపయోగ పడుతుంది. పాలు వదలీ వదలకమునుపే వచ్చిక తినే జంతువులు వచ్చికను, మాంసము తినే జంతువులు మాంసమును తినటానికి అలవాటు అవుతై. బిడ్డకు వల్లు గట్టిపడి మేత మేయ నారంభింపగలిగే దాక మాత్రమే తల్లిదగ్గర పాలుంటవి. వరకానికి పాలను వినియోగింప వ్రత్యేకంగా వ్రయత్నంచేస్తే తప్ప ఆపాలు అంతటితో ఉడిగిపోతవి. జంతువుల పాలు తల్లి చంటినుండి సూటిగా బిడ్డ నోటిలోనికి పోయినపుడు మాత్రమే పాలలో ఉన్న

సర్వశక్తులూ బిడ్డకు లభిస్తవి. రాసాయనిక శాస్త్రము వల్ల తెలిసికొనుటకు వీలుగాని కొన్ని మహచ్చక్తులు పాలలో ఉన్నవి. పాలను పిండి నిలువ ఉంచుట వలనను అవి గాలితో కలియుట వలనను, అందుండు శక్తులు నశించిపోతవి.

ఆయా జంతువుల పాలు వాని బిడ్డలకొకటై సృష్టింప బడినవి. వేరువేరు జంతువులయొక్క దేహ నిర్మాణము వేరువేరుగాఉంటుంది. అందువలననే ఆయా జంతువుల పాలల్లోకూడా ఆహారపు విలువ వేరువేరుగా ఉంటుంది. పాలు త్రాగే కాలంలో పాలలోలభించే లోహపరిమితికూడా చాలా తగ్గి ఉంటుంది. ఈతగ్గినలోహాన్ని శక్తి

చేసుకునేందుకు ప్రకృతి, విడ్డుకు మాతృగర్భములో నుండగానే ఈ లోహాన్ని పై త్వకోశంలో నిలువ ఉంచుతుంది.

పాలలోఉండే సున్నపు పరిమితి కూడా మారుతూఉంటుంది. జంతు పులనుండి పాలను ఎక్కువగా పిండినపుడు జంతు దేహములో ఉండే సున్నం ఖర్చుఅయితేగాని పాలలోనికి సున్నం రావలసినది రాదు. అందువల్ల వాని బొమికల లోని సున్నం హరించిపోతుంది. కొంతకాలం ఆయ్యేటప్పటికి ఆవులకు క్షయరోగం రావడం ఇందువలననే. మనం సున్నంగల ఆహారాలు దానికి ఇచ్చినాకూడా నత్రజనిని జీర్ణించుకున్నంతతొందరగా సున్నాన్ని జీర్ణించుకోలేదు. వచ్చిక మొదలగునవి లేకుండా, పిండి మొదలగువానితో ఆవును పోషించి నప్పటికన్నా పొలంలో తిరుగుతూ వచ్చికమేసే ఆవుపాలు, ఆరోగ్య మంతమైపోయి. తెల్ల పిండితోనూ చక్కెరతోనూ చేసేబిస్కట్లు మొదలగువానికన్న ఈపాలు మంచివే కాని, పీచుతోడుగా కొన్ని ఆకు కాయకూరలు పండ్లు తింటే గాని అందు లోపించిన లోహము తినే వారి దేహములోనికి చేరుకొనదు. అందువల్ల పాలను మితిమీరి వాడవలసిందని మనము ఎవరికీ బోధించుటలేదు. జాతి యొక్క బలానికి ఆరోగ్యానికి కూడా పాలు అవుసరమైనవికావు. పాలజంతువు

అధికంగా పాలుపిండితే క్రమంగా దుర్బలమై రోగగ్రస్తమగుతుంది. పండ్లుగడచినకొలదిని ఆవుపాలలో ఉండే పోషక శక్తులు కూడా క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతూఉంటవి. జపాన్ దేశస్థులు ఆరోగ్యవంతులు, తెలివిగలవారు, పరాక్రమ వంతులు. వారు క్షీరములు సామాన్యముగా వాడనేవాడరు. పాలంటే అసహ్యించు కొంటారు. సముద్ర తీరపు పట్టణాలలో నివసించేవారు తప్ప విడ్డులకు కృత్రిమమైన పాలు పోయ్యటం వారు ఎరుగనే యెరుగరు. దేశములో జనము ఎక్కువ, భూమి తక్కువగా ఉన్నందువలన వారి కున్న భూమి అంతా వ్యవసాయం - కిందనే ఉన్నది. వ్యవసాయం చేయాలిసిన భూమిని పచ్చికకింద అట్టపెడితే ఒక ఆవుకు పోషణకు కావలసిన నేల 5 గురు పెద్దవాళ్ళకు ఆహారం లేకుండా చేస్తుంది. అందువల్ల వారు ఆవులను పెంచి ఆహారాన్ని తగ్గించుకోరు. గ్రీసు రోము దేశములు అభ్యుదయంతో తులతూగే రోజుల్లో వారు జంతువుల పాలను త్రాగేవారు కాదు. క్షీరసంబంధమైన పదార్థములు మిక్కిలి కొద్ది పరిమితిలో మాత్రమే వాడేవారు. సీజరుయొక్క సేనాసమూహము గొధుమలుపండ్లు మాత్రమే తినేడివారు. గొధుమలకు బదులుగా మాంసమును వారు తిననేర్చిన తరువాతనే వారు సీజరుకు వ్యతిరేకముగా కుట్రను వన్నెరి.

మహవ్య క్షీరములకును, జంతు క్షీరాలకును, పోలికేలేదు. ఆయా పాలల్లో ఉండే ఆహారపు పాళ్లు ఎంత ఎక్కువో తేడాగా ఉంటయ్యో ఈ పట్టికలో చూడుడు.

జలము-నూటికి 70 పాళ్లు మొదలు 90 పాళ్ళవఱకు.

మాంసకృత్తు- 1.3 నుండి 15.3

వఱకు

కొవ్వు 1.2 నుంచి 10.5 వఱకు
పాలశర్కర 2 మొదలు 6.25

వఱకు

సేంద్రియలవణాలు 0.4 మొ

2.6 వఱకు

త్వరగా పెరిగే జంతువు గనుక సీమకుండేలు పాలల్లో మాంసకృత్తు, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటవి. పాలలోఉండే సేంద్రియ లవణాల పరిమితిలోనూడా చాలా తేడాలు ఉంటవి. పాలల్లో ఉండే నత్రజని-కేసిన్ గాను, ఆల్బుమిన్ గాను ఉంటుంది.

మానవ క్షీరములందు కేసిన్ నూటికి 1 భాగమునూ, ఆల్బుమిన్ 1, 2 భాగాలు ఉంటవి. ఆవు పాలల్లో కేసిన్ నూటికి 7 భాగాలు, ఆల్బుమిన్ నూటికి 0.5 భాగాలు, మేకపాలలో కేసిన్ 3.5 భాగాలు, ఆల్బుమిన్ 100 కి 1 భాగము, పిత్రికనపుడు ఆవుపాలలో కేసిన్ 5 జన్ అను రూపములో ఉన్ననత్రజని మిశ్రమము గాలితో కలసి కేసిన్ అవుతుంది. పాలల్లో ఉండే ఆల్బుమిన్ రక్తములో నుండే

ఆల్బుమిన్ వలెనే ఉంటుంది. కోడి గ్రుడ్ల లో ఉండే తెల్లని పదార్థాన్ని పోలి ఉంటుంది. ఇవిగాక ఇంకా కొన్ని నత్రోజిని పదార్థాలు కూడా అందులో ఉంటవి.

ఆవుపాలలో ఉండే ప్రధానమైన వర్తకద్రవ్యము క్రొవ్వు. అదే పెన్నపూసగా జన్నుగడ్డగా ఖర్చు అవుతుంది. పాలలో ఉండే క్రొవ్వు స్టియరిన్, పాల్మిటిన్, హోలిన్, మొదలగు రూపాలలో ఉంటుంది. ఆవుపాలలో నూటికి 4 భాగాలకు ఎక్కువ లేకుండాను 3 భాగాలకు తక్కువ లేకుండాను క్రొవ్వు ఉంటుంది. పాలలో ఉండే కర్బను హైద్రజములు పాలపిండి రూపములోనూ షీర శర్కర రూపములోనూ ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే శర్కర చెరుకు చక్కెరవలెనే ఉంటుంది. ఇది నూటికి 4 మొదలు ఆరుభాగాల వరకు ఉంటుంది. పాల అన్నింటి లోకి మనిషి షీరములు ఎక్కువ గా తీయగా ఉంటవి. సోడియం లవణాలు చూచుకుంటే గుర్రపు పాలలో మనిషి పాలతో తుల్యంగా ఉంటవి. మేకపాలలో యినుము యెక్కువగా ఉంటుంది. సీమ కుండేలు పాలలో సున్నము యెక్కువ. మనిషి పాలలో సున్నం తక్కువ. ఆయా జంతువులు పెరుగవలసిన కాలాన్ని బట్టి యీ సోడియం లవణాలు మారుతూ ఉంటే.

పాలలో ఉండే విటమిన్లు కూడా వేరు వేరు జంతువులయందు వేరు

వేరు కాలాల్లో మారుతూ ఉంటే. బాగా పచ్చికమేసిన జంతువుల పాలలో బాగా విటమిన్లు కూడా ఉంటవి. పచ్చిక దొరుకని వేసవి లోను ఆకు రాలు కాలములోనూ పాలలో విటమిన్లు ఉండనే ఉండవు. తల్లి తిన్న ఆహారాన్ని బట్టే పాలలో విటమిన్లుగాని దేహ పోషణ పదార్థాలుగాని ఉంటవి. తల్లి ఆహారములో ఏ విటమిన్లు ఉంటేగాని బిడ్డకు వచ్చే పాలలో ఏవిటమిన్లు ఉండదు. ఎండలు ముడిరి జనకట్ర, ఎండుగడ్డితో పోషణజరిగే పశువు పాలలో ఏ విటమిన్లు ఉండనే ఉండదు.

ఆయుర్వేదములో కూడా ప్రాచీన పండిన పాలకర్తే రాత్రి పిండిన పాలు ఆరోగ్యవంతమైనవి అని వాసి ఉంది. దీనికి కారణ మేమనగా, ఆవు పగటిపూటల్లా పచ్చిక బయలులో తిరిగి మేసి వస్తుంది. సూర్యకాంతి వంటివి దా పడు

తుంది. తిరిగి మేస్తుంది గనుక పరి శ్రమ అవుతుంది. పచ్చికమేస్తుంది గనుక ఆహారద్రవ్యాలు ఆరోగ్య వర్ధకములుగా ఉంటవి. రాత్రి పూట శాలలో కట్టివేస్తారు. కదలిక ఉండదు. మేపటము కూడా బహుశా ఎడుమేతే మేపుతారు. అందువల్ల ప్రొగ్డస పితికిన పాలు మంచివి కావు. రాత్రిపూట పితికిన పాలు ఆరోగ్యవంతమైనవని చెప్ప బడుచున్నవి. "రాత్రి షీరాన్న భుక్తి ఆయుర్ వృద్ధి ర్ధినే దినే," అన్న సూక్తి వచ్చినది. మనిషి పాలలో కూడా వేరు వేరు కాలాల్లో ఆహారపు విలవల్లో భేదాలు వస్తుంటవి. ఆహారము తల్లి తినేది సరియైన పృథివి తోలి ఉండే ఆహారపు విలవలున్నా, సక్రిమహరిము లభించని తల్లి పాలలో ఉండే ఆహారపు విలువ లదు తేడా ఉంటుంది. ఆ తేడా ఇక్కడ చూపిస్తున్నాను.

	మంచి ఆహారము తిన్న తల్లి పాలలో	చెడ్డ ఆహారము తిన్న తల్లి పాలలో
జలము వేయింట	874	901.1
కేసిన్	10. 3	7. 3
ఆల్బుమిన్	12. 6	8. 7
క్రొవ్వు	37. 8	28. 8
పాల చక్కెర	62. 1	53. 7
సోడియం లవణాలు	3. 1	1. 7

మనిషి పాలలో పాలు ఉడిగే సమయానికి క్రమంగా మాంస కృత్తు తగ్గిపోతూ ఉంటుంది. దీనికి కారణ మేమంటే బిడ్డ మొదటి మాసాలలో పెరిగినంత వడిగా

తర్వాత మాసాలలో పెరుగదు. దేహ పోషణ కవుసరమైన మాంస కృత్తు మొదటి మాసాల్లోనే పాలలో యెక్కువ ఉంటుంది. అప్పుడే కేసిన్ ఆల్బుమిన్ కూడా

యెక్కువగా ఉంటుంది.

బిడ్డపుట్టిన 3 మాసముల తరువాత బిడ్డ పొట్ట పెరుగుతుంది గనుక పాలుకూడా పెరుగుతై. ఆరోజుల్లో తల్లి దేహములో నుంచి ఊరేపాలు 1 మొదలు 1½ కేర వరకూ ఉంటవి. బిడ్డకు సంవత్సరంవయసు వచ్చేసరికి సామాన్యముగా పండ్లు వస్తవి. అంతవరకు తల్లి దేహములో ఊరే పాలపరిమితికూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

తల్లి పాలలో కొద్ది పరిమితిలో రక్తసంబంధమైన పాస్టా ఉంటుంది. తల్లి గర్భిణిగానున్నప్పుడుగాని ప్రసవించినతరువాతగాని, సారాయి, కాఫీ, టీ, మాదక ద్రవ్యాలు, మందులు తినిఉంటే వాని వాని యొక్క దుర్గుణాలన్ని పాలలోకి వస్తవి. అందువల్ల బిడ్డలను ఆరోగ్యముగా పెంచదలచిన తల్లులు గర్భభారణ కాలములోగాని పస విచిన తరువాతగాని ఏవిధమైన మందులను వాడరాదు. తీయ ఉన్న ఆవుపాలలో శ్రేష్టాన్ని వృద్ధి చేసే పదార్థాలున్నట్లు సూక్ష్మ దర్శనీయంత్రము కింద పెట్టిచూస్తే తెలిసింది. ఆపాలలో ఉండేకణాలు తెల్లవి. ఈథర్లో కరుగవు. బిడ్డకు ఆరోగ్యంగా ఉండాలని ఆవుపాలను స్టెరిలైజ్ చేస్తారు.

ఈకదతివలన పాలలో ఉండే విటమిన్లు తేలికగా జీర్ణమయ్యే గుణం పడయిపోతుంది. పాలలో రుచి చెడుతుంది. పాలలో ఉండే అవయవ నిర్మాణకేతే చెడిపోయి

అందులో ఉన్న కేసిన్ గడ్డగట్టి పోతుంది. పోనీ పాలు నిలువ ఉంచటం కోసం కాద్దామాలంటే కాచిన పాలలో పచ్చిపాలలో ఉన్నంత సత్తువఉండదు. ఈ పచ్చి పాలుకూడా బిడ్డకు పోయవలె నంటే ఆయావును జాగ్రత్తగా యెండ, గాలి తగిలేచోట పచ్చిక మేపాలి. పశుపంచకంలో తల్లి పాలకు తుల్యమయి నటువంటి ఆహారము లేనేలేదు. ఆవుపాలలో ఉండే ద్రవ్యాలు కొన్ని తీసివేసి లేనిది కొన్ని జేర్చి తల్లి పాలకు తుల్యంగా కనపడేటట్లు చేస్తున్నారు. రాసాయనికముగా చూస్తే అవి తల్లి పాలకు తుల్యంగా ఉన్నట్లు కనపడుతేవేగాని, యుగ యుగాలుగా పరిణామం పొందిన మానవదేహంలో ఊరిన పాల వంటి పాలు యెక్కుడా లభించవు. మందు నైద్య శాస్త్రములో పుట్టినఉత్తమ అపభ్రంశాల్లోయీ పాలు తయారు చేయడం ఒకటి.

ఇట్లా తయారు చేసిన పాలను బిడ్డలకు పోసినపుడు బిడ్డయొక్క ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది. తాతాళి కంగా బిడ్డ లావై దేహము బరువు కావచ్చు. ఇవి రెండూ కూడా ఆరోగ్య లక్షణాలు గావు. పోనీ యేమార్పులూ చేయకుండా సూటి ఆవుగా పాలను బిడ్డలకు పోదామంటే, ఆవు పాలకు మనిషి పాలకు, వాని ఆహారపు విలువలో పోలికేలేదు. వానియొక్క అవయవ నిర్మాణ

ములో కూడా సంబంధములేదు. అందువల్ల ఆవుపాలను గాని, బ్రెస్ట్ పాలనుగాని పోసినపుడు బిడ్డకు ఆరోగ్యముండుట కల్గ. తల్లి పాలలో కంటే ఆవుపాలలో కేసిన్ యెక్కువగా ఉంటుంది. తల్లి పాలలో ఉన్నంత ఆల్బుమిన్, సాలిచక్రెర, ఆవుపాలలో లేదు. ఇంతేకాదు, ఆవుపాలలో ఉండే క్రొవ్యుకణాలు పెద్దవి. అందు వలన పేగుల సందులో నుండి బిడ్డ దేహములోనికి సులభముగా జారిపోక ప్రేగులలోనే ఒక శ్రేష్టపు పొరగా ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల జీర్ణీయ చెడిపోతుంది. ఆవుపాలతోకూడా కొందరు బిడ్డలను పెంచుచున్నాము. అయితే ఆ పెంపకం సక్రమమైనది కాదు. ఆవుపాలు కఠినముమీదగాని జీర్ణముకావు. అందువలన వారి ధాతుశక్తి తగ్గిపోవును.

పాలుఉన్నస్థితిలోనేతీసుకొన్నపుడు బలమిస్తవి గాని వాని స్థితిగతులు మారినపుడు అవి యివ్వాలనిన గుణము ఇవ్వలేవు. తల్లి చన్నులలోనుంచి వచ్చినపుడు పాలు 97.0 డిగ్రీలవేడి ఉంటవి. పాలు నిలువ ఉంచుటకొరకై మంచు గడ్డలో నుంచినా, లేక కాచినా పాలలో సహజంగా ఉండే విద్యుచ్ఛక్తి, మాగ్నెటిజం కూడా లోపిస్తాయి. ఇంతేగాకుండా, పాలిచ్చే జంతువులు, సామాన్యంగా ఆరోగ్యముగా ఉండవు. అందువలన ఏ పాలుపడితే ఆపాలు తాగటానికి

వీలవుతే అని చెప్పటానికి వీలు లేదు. మనుష్యశిశువు పెరిగే పెంపకంలోనూ, ఆవుదూడ పెరిగే పెంపకంలోనూ తేడాలు ఉన్నవి. వానివాని జీర్ణశక్తుల్లోనూ తేడాలున్నవి. ఆవుపాలు తోడుకునే టప్పుడు పెద్దపెద్ద కుదపలుగా ఉంటవి. గట్టిగా తోడుకుంటవి.

తల్లిపాలు తోడుకునేటప్పుడు చిన్న చిన్న కుతపలుగా తోడుకుంటవి. బిడ్డల కడుపులో ఉండే జీరణ రసముతో సులభంగా జీరణమవుతే, ఆవుపాలు ఇచ్చినతరువాత 40 నిమిషాలకు బిడ్డలజీరణ శోషములో ఉన్నపాలను తీసి చూస్తే అప్పటికి అందులో ఉన్న కేసిన్ కుదపలు జీరణముకానేలేదు. ఆవు పాలలో మనిషి పాలలోకంటే సున్నము ఎక్కువగా ఉంటుంది అని ఇది వరకు వ్రాశాము. ఆ సున్నము అంతా మన బిడ్డలకు జీరణము కాదు. అందులో మూడవవంతు విరోచనంలో బైటకు రావలసి నదే. అందువల్లనే ఆవుపాలు త్రాగితే బిడ్డలకు అజీరణముచేస్తూ ఉంటుంది అంటారు. ఆవుపాలలో ఉండే, ఇతర సేంద్రియ లవణాలైనా బిడ్డకు సులభంగా జీరణము కావు. కృత్రిమంగా అందులో ఉన్న సేంద్రియ లవణాల పరిమితి తగ్గించినాకూడా ఆ సేంద్రియలవణాలుకూడా బిడ్డకడుపులో సరిగా జీరణముకావు. జీర్ణక్రియ సరిగాజరుగదు. పైగా ఉద్రేకాన్ని కలిగిస్తవి. కొంతమందికి ఇంకో భాంతి

ఉన్నది. పాలిచ్చే ఆవు ఎట్లా ఉన్నా సరే అది తినేమేత యెట్లాంటి దయినాసరే, ఆపాలు స్టెరిలైజ్ చేస్తే అందులోఉన్న దోహాలన్నీ పోతవని వారు అనుకుంటారు. ఎంతవేడిలో, పాలను కాచినా, కొన్ని సూక్ష్మజీవులే చస్తయి గాని- వానికి మూలకారణమైన రోగము గలిగించు పదార్థము నశించిపోదు. సూక్ష్మజీవులవలన గలిగిన రాసాయనికము లగు విషాలు ఈ కాపుతో పోవు. స్టెరిలైజ్ చేసిన పాలు ఎప్పుడు ఇచ్చినా, అవి బిడ్డకు మలబంధ కమును గలుగ జేయును. ఇవి బిడ్డ కారణముచేతనే స్టెరిలైజ్ పాలను ఇవ్వకూడదు అని గట్టిగాచెప్పవచ్చు.

ఆవుపాలను వాడదలచుకున్నవారు ఈ క్రింది విషయాలను గుర్తించుకోవాలి.

1. ఆవుకు రోగము ఉండరాదు.
2. ఆవు పరిశుభ్రముగా గాలిలోనూ యెండలోనూ తిరుగుతూ పచ్చిక మేసేదిగా ఉండాలి.
3. ఎండిపోయిన, క్రుళ్ళి పోయిన, మురిగిపోయిన వస్తువులను పెట్టరాదు. స్టెరిలైజ్ చేసినపాలు వాడి తన అభిప్రాయాన్ని న్యాయార్థులలోని డాక్టరు ఈయమ్. సిల్ అను నతడు ఇట్లు వెల్లడించి యున్నాడు.

అనేక సంవత్సరాలు స్టెరిలైజ్ (మరగకాచిన) పాలను అనేక వందలమంది బిడ్డలకు వాడిచూచి

నాను. జాగ్రత్తగా పరిశోధనలు చేశాను. చిట్టచివరకు ఈ పాల వలన బిడ్డలకు రిక్టెట్లు, సురీస్, గండమాల మొదలగు రోగాలు వస్తవని తేల్చినది. వారికి వచ్చిన రోగాలన్నీ చిట్టచివరకు కాచని పచ్చిపాలు ఇస్తే కొంతకాలానికి నయమైనవి. దీనివలన తేల్చిన పర్యవసానము ఏమంటే బిడ్డలకు యెవరికీ కాచినపాలు వాడరాదు. పచ్చిపాలే యియ్యాలి.

పాలుకాచినప్పుడల్లా అందలి అవయవ నిర్మాణ శక్తి చెడిపోతుంది. బిడ్డకు ఇవ్వటానికి వనికిరావు. శాస్త్రీయ పద్ధతుల మీద యంత్రాలతో కాచినపాలు, ఇంటిలో పోయిమీద కాచిన పాలకన్నా చెడిపోతవి. తక్కువకాపు కాచిన పాలలోకంటే ఎక్కువకాపుకాచిన పాలలో త్వరగా సూక్ష్మజీవులు పుడుతే. ఆవు పాలలో ఉన్నదోహాలు బిడ్డకు మేకపాలు ఇస్తే పోతవి. ఆవు పాలకంటే మేకపాలు త్వరగా జీరణమవుతే. ఇందులో ఉండే ఆహార ద్రవ్యాలు కూడా ఆవు పాలకన్నా యెక్కువగా ఉన్నవి. మేకపాలలో దేహపోషణ శక్తి ఉన్నది. మేకపాలుపోసిన బిడ్డలకు ఆవదలురావు. చిరకాలము నుండి కూడా ఆరోగ్యవంతులకు రోగులకు కూడా మేకపాలు ఇయ్యడం ఆచారంగా ఉన్నది. మేకపాలలో ఉండే కొవ్వుకణాలు మనిషి పాలలో ఉండే కొవ్వు

కణాలవలెనే సన్నగా ఉంటవి. మేకపాలల్లో ఉండే కేసిన్ మనిషి పాలల్లో ఉండే కేసిన్ వలెనే చిన్న చిన్న కుదపలుగా తోడు కొంటుంది. పెంపుడు జంతువులలో క్షయరానిజంతువు మేక ఒకటే. ఆవుపాలు మానివైచి - మేకపాలను వాడటం నేర్చుకుంటే అనేకవేల పాలులేని బిడ్డలను మనము రక్షించటానికి వీలవుతుంది. అంతేకాకుండా వారందరిని బాగుగా పెంచటానికి వీలు. ఆవుపాలుగాని మేకపాలుగానిత్రాగిన పిల్లలకు తోడుగా కొంచెముతీయ నారింజ రసముగాని, బత్తాయి రసంగాని ఇయ్యడం మంచిది. ఈ రసము ఇచ్చుటవలన పాలవలన లోపించే పోషణ ద్రవ్యాలను మనము బిడ్డకు ఇచ్చివేస్తున్నామని చెప్పవచ్చును. మేకపాలు ఇచ్చినపుడు వేడిచేస్తుందని, ఆవుపాలు ఇచ్చినపుడు ఆడీరం చేస్తుందని చెప్పే లోపాలు అన్నీదీనితో దిద్దుబాటు అవుతే. తల్లిపాలులేని దురదృష్టవంతులకు వండ్ల రసాలు పిండి పోయవచ్చు. రికెట్సు మొదలగు ఆహార లోపము వల్ల కలిగే వ్యాధులందు రోజుకు కిలోగ్రాములు తేవకు ఒక కేబిల్ చెంచాడు తీయనారింజ, బత్తాయి నారింజరసములు ఇస్తే ఆవ్యాధి నయమవుతుంది. బిడ్డలకు వండ్ల రసము పోసేవారు ఈక్రిందివిధముగా చేయాలి. బాగాపండినవండ్ల రసమే వాడాలి. ఆరసాన్ని గుడ్డలో

నుండి పిండాలి. పాలు ఇచ్చిన తర్వాత 2గంటలకు తర్వాతగాని, అరగంటముందుగాని ఈ వండ్ల రసము ఇవ్వవలెను. బిడ్డలు ఈ వండ్లరసాన్ని బాగుగా త్రాగేదరు. వారి ఆరోగ్యమూ వృద్ధి పొందుతుంది. తల్లిపాలు త్రాగే బిడ్డలకు పశ్చరసము అవుసరము లేదు. అయినప్పటికీ తల్లి ఈవండ్ల రసాలు త్రాగితే మంచిది. చిన్న బిడ్డలకు తీయనిపశ్చరసాలు ఇస్తూ ఉంటే వారికి తరుచుగా వస్తూ ఉండే అతిసారము రాకుండా పోతుంది. వారిపేగులలో ఉండే మాలిన్యములను పశ్చరసాలు తొందరగా తొలగిస్తవి. బిడ్డలకు అవుసరమైన దానికన్నా యెక్కువ ఆహారాన్ని ఇయ్యడము పొరపాటు. బిడ్డలకు వచ్చే కడుపు నొప్పి అతిసారము ఈ కారణమువల్లనే వస్తువి. బిడ్డకు పాలిచ్చే గంటలను నియమంగా ఏర్పాటు చేసుకుంటే అనేక శిశువ్యాధులు రాకుండా పోతే. బిడ్డ యెడ్డి నపుడల్లా బిడ్డకు ఆకలవుతుందని గాని ఆ యాకలి పాలతో తీరుతుందనిగాని అనుకోరాదు. ఏడ్చినపుడు కాత్రివేళ ముఖ్యముగా కొంచెము మంచినీళ్లు త్రాగిస్తే బిడ్డ మల్లీ తిరిగి పడుకుంటుంది. జీర్ణకోశానికి కూడా విశ్రాంతి కలుగుతుంది. అకాల శిశుమరణాలు - ఎవరు ఎన్ని ప్రయత్నములుచేసిన - ఆగడంలేదు. ప్రతి వేయింటా 150 మంది బిడ్డలు

మనము ఆచరిగిన రోగములతో చనిపోతున్నాడు. ఎడకాలము - ఇరుకు ఇండ్లలో నివసించే బిడ్డలలో 1000 కి. . 200 - మొదలు 40, మందిదాకా చనిపోతున్నారు. చిన్న బిడ్డలకు వచ్చే ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల్లో చిన్న బిడ్డ గుణమొకటి. ఇది వెన్నుపాములో పుట్టునని వైద్య శాస్త్రము చెప్పును. ఈ రోగాల కన్నింటికీ మూలకారణము, బిడ్డలకు పోషణచేసే విధానంలో ఉండే లోపాలే. దీనికి శిశుపోషణ శిశువైద్య వీనికి సంబంధించిన జ్ఞానము తల్లి తండ్రిలకు తెలియక పోవటమే, అకాలంలో చనిపోయిన ప్రతి బిడ్డయొక్క చావునకు కారణము.

ఎంతోమంది బిడ్డలు, అక్రమంగా పెంచినా, మందులు ఇచ్చినా, టీకాలు వేసినా నూది విషపు మందుల వేసినా, వారి దేహములలో ఉండే ధాతుశక్తి వలన వారు వీనినన్నిటిని తప్పించుకుని బ్రతుకుతున్నారు. అంతమాత్రము చేత వారి కేమీ నష్టము కలగలేదే అని అనుకొనరాదు. వారి ధాతుశక్తి యెంతో తగ్గిపోతుంది. చిన్నతనంలో ఇచ్చిన మందులు మొదలగు వానివలన వారి దేహంలో చేరిన రోగపదార్థము, వారు పెద్దవారైన తరువాత సుఖ జీవనానికి అడ్డు వస్తుంది. బస్తీలలో నివసించే బిడ్డలలో తరుచుగా వస్తూఉండే చిన్న బిడ్డ

అపద మొదలగు వ్యాధులన్నీ కూడా యిదకు యిండ్లలో నివసించుట మంచిగాలి యెండవైలుతురులు తగలకపోవడం కాచిన పాలను త్రాగటము మొదలైన కారణములవల్ల వచ్చుచున్నవి.

ఏతల్ల తెలుపుచేసిన బియ్యం, వేయించిన కూరలు, మాంసము, కాఫీ, టీ, మొదలగునవి ఆహారంగా పుచ్చుకొనుచున్నదో ఆ తల్లికి పుట్టిపెరిగిన బిడ్డ పోషక ద్రవ్యములు సరిగా లభింపక- రోగగ్రస్తమగుచున్నది. ఇట్టిఆహారముతినే తల్లులపాలు క్రమంగా తగ్గిపోతవి. వచ్చిన పాలలోకూడా పోషక ద్రవ్యాలు సరిగాఉండవు. అంత దుర్బలముగా ఉన్న తల్లి బిడ్డకు పాలిచ్చుటచే ఆమె శక్తి తగ్గి పోతుంది. అందువల్ల పాలు యియ్యడం ఆపివేద్దామంటే బిడ్డ ఆరోగ్యము పాడైపోతుంది. అందువల్ల సరితియిన ఆహారము తల్లి తింటే- తల్లి బాగుపడుతుంది, బిడ్డ బాగుపడుతుంది.

ఈ కారణములచేత బిడ్డ పుట్టటానికి చాలాకాలమునకు ముందే తల్లి విటమినులు సేంద్రియ లవణాలు ఉండే సహజములైనవి ఆరోగ్యవంతములైన ఆహారాలను గర్భధారణకాలమునుండియు ప్రసవానంతరమువరకూ- బిడ్డ పాలు వడలేవరకూ-తింటూ తన దేహమును పోషణ చేసుకోవాలి. అప్పుడే బిడ్డయొక్క తల్లియొక్క ఆరోగ్యము బాగుగా ఉంటుంది.

అప్పుడు సంశయాస్పదమైన రోగ గ్రస్తమైన జంతువులపాలు బిడ్డలకు వాడే అవుసరమేలేదు. మనకు దొరికే పాలుకూడా అనేక వర్తక కారణాలవలన వానిలో ఉండే అనేక పోషక ద్రవ్యాలు

తగ్గి మనకు లభించుచున్నవి. ఇట్టి వానిలో వచ్చిపాలనుండియే వెన్న తీసి మనకు వెన్న లేనిపాలు అమ్ముటయొక్కటి వెన్న లేనిపాలు, వెన్న ఉన్న పాలల్లో ఆహారపు విలువ వ్రాయుచున్నాను.

మంచి పాలలో		వెన్న తీసిన పాలలో	
జలము	వేయింట 872. 5	పాలు	897
క్రోవు	,, 35		7. 7
మాంసకృత్తు	,, 39		40. 2
పాలచక్కెర	,, 46		47. 4
సేంద్రియ లవణాలు,,	7.5		7. 7

వెన్నతీసిన పాలు, తియ్యని పాలకంటే, త్వరలో జీర్ణమవుతై. తొందరగా పులిసిపోవు. పాలు పాలకు సంబంధించిన ఇతర ఆహారపు విలువలు ఈ క్రింద ఇచ్చుచున్నాను.

జలము	మాంస కృత్తు	క్రోవు	సేంద్రియ లవణాలు	కర్మక హైడ్రజములు	
ఆవుపాలలో	వేయింట భాగములు	876	33	36	7 48
గేదెపాలలో	,,	810	43	88	8 51
నేకపాలలో	,,	852	37	56	8 47
మనిషిపాలలో	,,	880	10	39	1 70
పెరుగు	,,	903	29	29	6 33
మజ్జిగ	,,	975	8	11	1 5
వెన్నతీసిన పాలు	,,	921	25	1	7 46
జన్న	,,	403	241	251	42 63
బర్రెపాలతో వెన్న					
తీయకుండాచేసిన కోవా,,	306	146	312	31	205
వెన్నతీసిన బర్రెపాలతో చేసిన కోవా	,, 461	223	16	43	257

ఈ ఆహారపు విలువల పట్టిక చూచినప్పుడు పాలలో ఉండే ఆహారపు విలువలు చాలా స్వల్పముగా ఉన్నవని యితమాత్రము ఆహారపు విలువలు ఏ కూర

గాయలనుండి యైనను పండ్లనుండి యైనను మనము సులభముగానే సంపాదించ వచ్చునని తోచుచున్నది. పాలనుండివచ్చే కాలారీ విలువకూడా చాలా స్వల్పముగా

ఉన్నది.

బట్టెపాలలో బొన్నుకి కాలరీలు

మేకపాలలో ,, 24 ,,

ఆవుపాలలో ,, 18 ,,

మనిషిపాలలో ,, 19 ,,

పెసగులో ,, 14 ,,

మజ్జిగలో ,, 8 ,,

మాత్రోమే వచ్చుచున్నది. మన దేశంలో ఇప్పుడుండే పశుసంపద మనిషి 1 కి. రోజుకు సగటున 5 బొన్నులపాలుకూడా లభించేటట్లు లేదు. అందువలన కాలరీ విలువ కూడా చాలా స్వల్పముగా ఉన్నది. ఈ కారణాలవల్ల దుర్లభ మైనపాలాహారములు పాలుకొఱకు బెంగపడక, పండ్లు కూరలతోనే మనకు కావలసిన కాలరీల సంపాదించుకొనవలసియున్నది. కోవా, జిన్ను మొదలగు ద్రవ్యాలు ఎన్నో పాలను ఖర్చుపెడితేనేగాని లభించేవిగావు. పాలు మజ్జిగలవలె కోవా, జిన్ను, సులభంగా జీర్ణమున్నూ గావు. పాలను గుఱించి వ్రాసేటపుడు ఒక విషాదకరమైన వర్తమానం వ్రాయకతప్పలేదు.

వల్లెటూరివారు ఎంతో కష్టపడి పశువులనుమేపి జాగ్రత్తగా పోగు చేసిన పాలు కాఫీ హాటల్లలో మనుష్య ఆరోగ్యంను భంగముచేసే అనర్థదాయకమైన కాఫీటీ, కోకో, ఓవల్ టీన్ లలో కలిపి పాడుచేయుచున్నారు. ఈ దుర్భ్యాసాన్ని మన ప్రజలు ఎంత తొందరలో మాని వేస్తే మనజాతి ఆరోగ్యం అంత

తొందరలో వృద్ధి పొందుతుంది. అంతేగాక కాఫీ-టీలలో చేర్చుకుండా నిగిల్చిన పాలు అసలే ఆహారపు లేమిడి చేత బాధపడే మన జాతియొక్క ఆహారములో సహాయకారిగా ఉంటు. వేరు వేరు ప్రదేశాలలో ఎవరు ఎంతెంత పాలు త్రాగుతున్నదీ ఈ క్రింది పట్టికవలన చూడవచ్చు.

1 మనిషి ఒక రోజుకు త్రాగే పాలు సింధు దేశములో 18 బొన్నులు.

పంజాబులో	15.2
సంయుక్త రాష్ట్రములలో	7
పశ్చిమోత్తర రాష్ట్రములో	6.8
బొంబాయిలో	5.5
మెసూరులో	4.4
బీహారులో	4.2
హైదరాబాద్	3.9
మదరాసు	3.7
బరిసాని	3.4
బెంగాలు	2.8
మధ్యరాష్ట్రములు	1.8
అసామి	1.3

మనము ఎంత యత్నంచేసినా మనిషికి ఒక గిద్దెకు పాలకంటే రోజుకు ఎక్కువ సంపాదించలేము. అందు వల్లనే మన ఆహారము పాలు త్రాగ వచ్చా? త్రాగరాదా? అనే ప్రశ్నే ఉదయించుటలేదు. ఇతర దేశాలవారి వలె మనము శ్రేష్టపాలు త్రాగ గలిగితేము. వారి గ్రంథాలలో వ్రాసినట్లు మనకా కారణము

వలన కాస్పరు మొదలైనవ్యాధులు ఒకసవనే భయమూలేదు. కాని రోగము వచ్చినప్పుడు పాలు, పాలనుండి తయారైన ఆహారములను మానితే రోగాలు తొందరగా నయమవుతవి. అభ్యాసానికి లోబడి యేచల్లో, నెయ్యో కొద్దిగా వాడకుంటే దిగులు పడే వారున్నారు. అట్టి వారు కొద్దిగా వాడినా, రోగము నయముకాక మానేదిలేదు. యత్నించితు ఆలస్యమైన దిగులు మాన్పుటయే మంచిది.

అయినా శ్రేష్టము ఎక్కువగా నున్నప్పుడును, కురుపులు చీము కాదుచున్నప్పుడును పాల ఆహారము మానుటే చాలా శ్రేయస్కరము.



వ్యాపారాని కనువైన పండ్లతోటల పెంపకం

శ్రీ గోపేటి జోగిరాజు, స్వయం పోషక కృషి ఆశ్రమం, కొండవరం.

నిమ్మ జాతులు:

నిమ్మజాతులను పెంచడం చాల కష్టం. ఎక్కువ అనుభవం- శ్రద్ధ- జాగ్రత్త కావలసి ఉంటుంది. దానికి తగినట్లు ఫలితం కూడా ఉంటుంది. ఎకరాకు వెయ్యి రూపాయిలు పైగా ఆదాయం వస్తుంది. ఏటన్నిటిలో వడ్లపూడి నారెడ్డు, బత్తాయి (సాత్కుడి), కమల, నిమ్మతోటలు ముఖ్యం. 5-6 అడుగుల లోతువరకు చక్కని గరువు మన్న ఉండి, 10 అగుడులవరకు నీటిమట్టం తగలని నేలలయితే ఈ నిమ్మతోటలకు ప్రశస్తం.

పై దేశాలనుండి దిగుమతి అయ్యే జాతుల కంటే ఇక్కడి బత్తాయి చాల నాణ్యమైనది- రుచి గలది. ఎక్కువ వ్యాపారంలో నున్నది. మంచి జాతి మొగ్గంట్లు మాత్రం తెచ్చి వేయవలసి ఉంటుంది. కమలా, పంపరబనాసి మొదలగు వాటికి కూడా యిట్లాంటి మొగ్గంట్లు పని చేస్తాయి.

సాధారణంగా సరాసరులలో నిమ్మ గింజలను నారుమడిలో పోసి, నారు పెంచి, నాటడమల వాటు. నారు మొక్కలైతే తల్లి జాతిని సరిగా జోలి దాని సుగుణాల నన్నిటిని ప్రతిఫలించ గలవు. నేలలలో గరువుదనం మందంగా నుండి, నీటి యింకు

దల తక్కువగా నున్నచోట మొగ్గంట్లు ఎక్కువగా ఉపయోగ పడ గలవు. ఏమంటే నీటి నిలకడ ఉన్న లక్ష్యపెట్టక బలంగా వచ్చే జాతి మొక్కలమీదను మనకు కావలసిన మొగ్గలను అంటు కట్టి మొగ్గంట్లని తయారు చేయ వచ్చును.

జనవరి-ఫిబ్రవరి మాసాలలో మొక్కలను పాత వచ్చును. కాని మొక్కలను నాటేముందుగా గోతులలో నెక్కువగా కాలువ మట్టిగాని, పెట-ఎరువు మొదలగునవి వేయడ మలవాటు. అది మంచిదికాదు. మొక్కలకు చుట్టూద్రక్కల నీరు నిలవకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటూ ఉండాలి. బాడిబండగా నున్నప్పుడు తప్పించి మిగతా అడున్న న వేళ్లలో తోటల మధ్య తరుచు కలుపు తీస్తూ వుండడం అవసరం.

శీతకట్టు (షిశంబరు-జనవరి) నొక సారి తొలకరి నొకసారి నిమ్మ మొక్కల కెరువు వేయడ మల వాటు. ఎల్లప్పుడు నీరు కడుతునే ఉండాలి. అయినా కాపు పట్టిన తోటల్లో పూతకు ముందుగా ఒక వ్పడు నీరు కట్టుట మానివేయడం కలదు. అభిప్రాయం ఏమంటే పూత బాగా ఉండి పిందె నిలుస్తుందని. కాని ఇది ఎక్కువై పోతే విషమిస్తుంది. మరొక అల వాటు ఏదంటే మొక్కలకు

చుట్టు త్రవ్వ వేళ్ళు తెగేటట్లు చేయడం. దీనివలన శ్రాత చిగురు కనబడినా అందులో చాల ప్రమాదం కలగవచ్చును.

నిమ్మ చెట్లకు చీడలు-పురుగులు విరివిగా పట్టాయి. వాటిని పోగొట్టుటకు, అరికట్టుటకు సకాల దోహదాలు అత్యవసరం. నిమ్మ సాగు ఫలవంతం కావాలంటే వ్యవసాయ శాఖవారి సలహా తప్పక తీసుకోవాలి. బత్తాయి మొదలగు నిమ్మజాతుల పండ్లను దొలిచి రసము త్రాగి తొండం పురుగు నరికట్టే విచిత్ర విధానం ఇక్కడ పేరొనే అవసరం ఉంది. అది యేమంటే, ఒక్కొక్క పండును తియ్యబడే ముందు తాటియాకు బుట్టలో మూసి ఉంచడం. అట్లా ఉంచిన పండ్లు ముందుగానే పచ్చబారుతాయి. ఒక్కొక్క-వ్పడు, ఆ బుట్టపై నీరు చల్లటవలన పండుచుట్టూ వేడి ఎక్కువై పచ్చబారుటకు దోహదమౌతుంది.

ఎకరానికి 60 మొక్కల వడ్ల పూడితోటను నాటి, పెంచే ఖర్చు 5 యేండ్లవఱకు రూ 200 లు నుండి రూ 250 లు వఱకు అవుతుంది. 5 వ సం॥ మొక్కలు ఫలించడం మొదలు పెట్టి, 15 సంవత్సరం వఱకు ఏటికేడాది ఎక్కువౌతూ ఉంటాయి. అప్పటి ఖర్చు సాలుకీ, ఎకరానికి రూ 80

లు నుండి రూ 100 లు—25,35 వేల పండ్లవలని ఆదాయం రూ 400 లు నుండి రూ 500 లు—బత్తాయి, నారింజ తోటలకు మొదటి 5 సంవత్సరములకు రూ 50 లు—ఆఖరి సంవత్సరం రూ 20 లు ఎక్కువఖర్చు అవుతుంది. 23, 24 వేల పండ్లవలని ఆదాయం రూ 500 లు, రూ 600 లు మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. నిమ్మలకు మొదటి 4 సంవత్సరాలు ఖర్చు అంతే అవుతుంది. పదో సంవత్సరం రెండు కాపులకూ 120, 150 వేల పండ్లవలని ఆదాయం రూ 300 లు నుండి రూ 400 లు. ఈ సంవత్సరంలో తోటకయ్యే ఖర్చు ఎకరానికి రూ 80 లు నుండి రూ 100 లు అవవచ్చు.

అనాస పనస

వ్యాపారానికిగా అనాస పనస సింహాచలం కొండల వాలులో పెంచబడుతున్నది. అనాస పనస పిలకలను ఆ కొండ వాలున కడ్డంగా వున్న కట్టమీద నాటేదరు. నీరు కట్టరు. గత్తం వేయరు. ఏడాది కొకసారి గొప్ప త్రవ్వడం, కలుపుతుప్పలను తీసివేయడం, 3, 4 సంవత్సరములు తరువాత నాటిన మొక్కలలో ఎక్కువగానున్న వాటిని తీసివేయడం, జేస్తారు. మొక్కలను నాటేందుకీ పెంచేందుకీ అయ్యే ఖర్చు యుద్ధానికిపూర్వం ధరల చొప్పున సుమారుగా రూ 600 లు, రూ

800 లు ఎకరానికి అవుతుంది. 100,000 నుండి 120,000 పౌనుల తూకంగల 40, 50 వేల పండ్లవలని మొత్తం రాబడిరూ 1,500 లు నుండి రూ 2,000 లు అనాస సాగుదార్లకీ కిందివి ఉపయోగపడతాయి:—

- (1) విస్తీర్ణంగా సాగు చేసేందుకీ సింహాచలం రకాన్ని తీసుకోవచ్చు.
- (2) మొక్కలు నాటడం, జూలై నెలపైబడు మాసాల్లో చేయవచ్చు. అప్పటికి, పాత తోటలనుండి ఎక్కువైపోయిన మొక్కలు ఉపయోగానికి వచ్చును. మొక్క మొదట మొలచే పిలకలనే ఎంచుకోవలెను. వరసకీ వరసకీ 4 అడుగుల దూరం, మొక్కకీ మొక్కకీ మధ్య 1½ అడుగుల దూరం ఉండాలి. 30, 40 బళ్ళ పంట గెత్తం 5, 10బళ్ళ గొర్రెల గెత్తం మొక్కలు నాటేముందు భూమిలో దట్టంగా పొయ్యాలి. ఒక అడుగు లోతూ వెడల్పాగల కాలువలు త్రవ్వి, కాలువకీ కాలువకీ మధ్య 8 అడుగులు దూరం ఉంచి మట్టి కట్టాలి.
- (3) అరటి పిలకలు ఒకటొకటిగా వరసకీ వరసకీ 16 అడుగులు దూరంలో పాతవచ్చు.
- (4) అప్పడప్పుడుగొప్ప త్రవ్వటం అవసరం.
- (5) సాధారణంగా నీరు కట్టడం అవసరంలేదు. కాని కాయ తొడిగే కాలంలో (మే-జూన్) 2, 3 దఫాలు నీరు కట్టితే చాలు.

(6) పండ్లకోత తరువాత, ప్రతి ఆగష్టు మాసములో 20 బళ్ళ పెట్ట గెత్తం గొప్ప త్రవ్వి వెయ్యాలి. సూర్యపోస్త వేరుశనగ పిండిగాని, అంతకు సమానమైన యేయితర కంపెనీ యెరువుగాని వెయ్యడం చాల లాభసాటిగా ఉంటుంది.

(7) ఎండు అరటి ఆకులు కప్పుతూ మే, జూన్ మాసాలలోని ఎండదెబ్బ తప్పించాలి. మొక్కలను పెంచే ఖర్చు ఎకరానికి, మొదటి ఆరు సంవత్సరాలకు సుమారు రూ 500 లు, రూ 600 లు అవుతుంది. 50,000 పౌన్ల తూకంగల 20,000 పండ్లవలని ఆదాయం సుమారు రూ 1,000 లు ఉంటుంది. అరటి గెలువలన, అరటి పిలకలు, అనాస పిలకల అమ్మకంవల్ల కలిసి రూ 400 లు, రూ 500 లు ఉంటుంది.

జీడిమామిడి

ఎత్తి మట్టి వేలలో విస్తీర్ణంగా జీడిమామిడి మొక్కలు నాటవచ్చు. 12, 20 అడుగుల దూరంలో గుంటకు రెండు చొప్పున విత్తులను వేయవచ్చును. తర్వాత బలమైన మొక్కనుంచి, రెండవదానిని తీసివేయవలెను. అదే దూరంలో నాగు మొక్కలనైన పాతవచ్చును. 15 సంవత్సరాల తరువాత మధ్య మొక్క విడిచి పెట్టి మొక్కలను సరికెయ్యాలి.

జీడిపండ్ల కేవల పారిశ్రామికోప యోగాలు కలిగినట్లయితే ఆదాయం వృద్ధి చేసుకొనవచ్చు గాని, ఈ రోజులలో విరివి సాగునకు అమ్మకములు చాలవు.

కొబ్బరి

ఈ క్రింది ముఖ్య హాళులు కొబ్బరి సాగుగూర్చి యివ్వవచ్చు—

(1) చన్నంగి వంటి పొట్టి రకాల కన్న పొడుగు కొబ్బరి రకాలు వ్యాపారానికి పెంచవచ్చునూనే కురడీ విషయాల్లో అంత పెద్దవి, అంత చిన్నవీ కాని, ఆకుపచ్చ తేక ఎరువురంగు కాయలుగల పొడుగు కొబ్బరి రకం ఎంచుకోవచ్చు.

(2) డెల్టా బండు నేలలవలె సహజ సారవంతమైన వదును నిలిపే లోతు భూములలో కొబ్బరి బాగా పెరుగుతుంది. సముద్ర పార్శ్వపు టిసుక నేలల్లోకూడా లాభసాటిగా ఉంటుంది. బాగా సారవంతమైన భూమి ఐనప్పుడు సక్రమంగా, ఎక్కువగా కాయలు కాసేందికి. 5'—12' లోతున నీటి మట్టం ఉండడం మంచిది.

(3) అల్పసారవంతములైన తేలిక భూములలో 1 సం॥ వయసు మొక్కలు త్వరగా నాటుకుంటాయి. బరువైన సారవంతములైన భూములలో కొంచెం ఎదిగిన నాగు-మొక్కలు నాటడంలో లాభం లేకపోలేదు. అధిక ధరలకు అనామక జాతి నారు మొక్క

లను కొనుటకన్న తమ స్వంత నారు మళ్లలోనే లాభం పొందాలనే సాగుదార్లు కొబ్బరి నారు పెంచడం మిక్కిలి అవసరం.

(4) 3, 4 సం॥ వయసు నారు మొక్కలను మంచి భూములలో నాటిన తరువాత రెండు ఎండా కాలాలవఱకు నీరు కట్టవలసిన అవసరం ఉంటుంది. అటు తరువాత మధ్యలో వేయబడ సాగు పదును ఆపగలదు. నీటి కొరత లేనప్పుడు ఎండాకాలంలో నీరు కట్టడం, కాపును అభివృద్ధిచేస్తుంది.

(5) ప్రథమ దశలలో దట్టంగా ఎరువుచల్లడం సహజ సారవంతములైన భూములకు పనికిరాదు.

(6) డెల్టా కాపునకు వచ్చిన తరువాత భూమిలోని సారము, పచ్చి రొట్ట, పెంటగె తం వేయడంవలన నిలకడగా ఉండవచ్చు. 200 నుండి 400 బండ్ల వరకు బండువేయడం చాల లాభం.

(7) వరాకాలం మొదటనే, ఎరువు వేసి లోతుగా గొప్ప త్రవ్వడం వలన కొత్తవేళ్లు నాటుకొనే అవకాశం ఉంటుంది. లోతుగా చెట్టు మొదట త్రవ్వీ పైభాగ మందుగల చచ్చువేర్లను చెక్కివెయ్యడం, పాత తోటలో చేయవచ్చు. ఇట్లా చేసి మంచి మట్టి తోనూ, ఎరువుతో కప్పాలికాని చెట్టుచుట్టూ మట్టి దిబ్బగా ఏర్పడకుండా ఉండునట్లు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. ఎకరానికి 60 మొక్కల

చొప్పున గల కొబ్బరి తోటలను నాటడంలో, ఖర్చు 10 సం॥ వఱకూ రూ 250-300 లు అవుతుంది. (యుద్ధానికి పూర్వం ధరల చొప్పున) ఈ ఖర్చులోని సగం, సాధారణంగా 6 వ సం॥ నుండి కోతకు వచ్చిన కాయల వలన, మధ్యమధ్యను పెంచిన పంటల వలన తీసికొనివచ్చు. అటుతరువాత సాటుకి ఖర్చు సుమారు 30 రూ. 16 నుండి 20 వ సంవత్సరం దాక సాటుకి 1,000 నుండి 3,000 కాయల రూ 90 లు ఆదాయం ఆసించవచ్చు. ఇట్టి ఆదాయం, 30-40 వ సంవత్సరం వఱకు ఉండును. అనువైన పరిస్థితులలో 5,000 కాయలుకూడా కోయవచ్చును. 1 సం॥ వయసు బొండాలను కొంచెం నీటితోగల వాటిని విత్తనాలుగా తీసుకొనవలెను. నూనె నాడించటానికిగా గుజురు కొబ్బరికై 10-12 మాసాల వయసు కాయలు ప్రశస్తము. గుజురు కొబ్బరి నాహారంగా ఉపయోగించుటకు 7, 9 మాసములవయసు కాయలు మంచివి. మధుర పానీయానికి 6, 8 మాసముల కాయలను ఉపయోగించవచ్చు.

అరటి

కార్పితోట, కంపెనీతోట, అనునీ రెండు విధానములలో అరటి సాగుపడి జరుగుతుంది. ఈవిధానములగూర్చి విపులంగా వ్యవసాయ శాఖవారి న 93 రు కరవర్తిము

వందు ఇవ్వబడింది. కొన్ని సూచనలు ఈ క్రింద నివ్వబడ్డవి. కార్చి విధానము తిరిగి రెండు విధములు, ఎడంగా నాటే విధానం (14-16 అ) లేక రెండు పిలకలు నాటే విధం, దగ్గరగా నాటే విధం (10-12 అ.) లేక ఒంటిపిలక నాటే విధానం.

(1) జాఫ్ - జూలై, నవంబరు-జనవరి మాసాలలో పిలకలను నాటడం చాల మంచిది. బలమైన పిలకలు నాటుటకై ఏరవలెను. ఎడంగా నాటేవిధంలో గోతికి రెండు పిలకలు, దగ్గరగా నాటే విధంలో ఒంటిపిలక పాలాలి.

(2) కార్చి తోటలకు అనువైన రకములు 'బొంత', 'అమృతపాణి' (రస్తాఫి) 'కర్పూర చక్కరకేళి' (పూవం).

(3) జాఫ్-జూలై మాసాలలో నాటిన తోటలకు, తిరిగి ఎడా కాలం చాలవఱకు నీరు కట్ట నవసరంలేదు. నీటిపోత అవసరం లేకుండానే పదునుగల భూములలో 'బొంత', అమృతపాణి రకాలు వేయవచ్చు.

(4) 20, 30 బళ్ళపెంట్ల ఎరువు కాని, కంపోస్టు ఎరువు కాని మొక్కలు నాటే ముందు వెయ్యాలి.

అటు తరువాత సం॥ ఒకసారి అక్టోబరు-నవంబరు మాసాల్లోను, తోటకరిలో జాఫ్-జూలై మాసాలలోను ఒకసారి 20బళ్ళఎరువు

వేయవలెను. గొర్రె-మేక ఎరువు కాని, పాటిమన్ను కాని జూలై మాసములో వేయవలసిన పెంట ఎరువులో మూడవ వంతో 4 వ వంతో మార్పటంలో లాభ దామకంగా ఉంటుంది.

(5) ఎడంగా నాటే విధంలో రెండు పిలకలను జూఫ్-జూలై, సెప్టెంబరు-అక్టోబరు, జనరి-ఫిబ్రవరి మాసాలలో బాగుగా నాటుటకు వదలి తరువాత అక్కర మాలిన వాటిని తీసివేయవచ్చు. దగ్గరగా నాటే విధానంలో ఒంటి పిలకలను మాత్ర ముంచవలెను.

(6) ఎడాకాలంలోని ఎడ తీవ్రతనుండి మొక్కలను కాపాడుటకు ఎడటాకులను తీసివేయక ఉంచవలెను.

(7) ఎరుకై పోయిన పి. కలు సరికిన మొక్కలు, తక్కిన చెత్త, వ్యసన మధ్యగల కాలువలలో పూడ్చుట మంచిది.

(8) అనవసరమైన ఆకులను కోసి వేయవలెను.

(9) దగ్గరగా నాటే విధానమందైన ఖర్చు, నాటిన సం॥ రూ 120 లును, తరువాతి సం॥ లందు రూ 80 లును అవుతుంది. యుద్ధానికి పూర్వంగల ధరల చొప్పున సుమారు 640 గెలలకు రూ 200 250 లు. వఱకు ఎకరానికి ఆదాయం వస్తుంది. నాటిన సం॥ తరువాత గెలలు కోతకు ముదురును.

కర్పూజా దోస - దోస

2 అ॥ వ్యాసము, 8 నుండి 8 అ॥ దూర్జము బాగుగా ఎరువు వేసిన, గుండ్రని పాదులలో విత్తనములు నాటవరు. నీటి పోత కలుపుకొని సాగుకయ్యే కర్చు ప్రస్తుత ధరల ననుసరించి రూ 100-125 లు అవుతుంది. 8,000 నుండి 10,000 వఱకు కోతకు వచ్చిన పండ్లనుండి ఎకరానికి ఆదాయం రూ 250 - 300 లు వస్తుంది. కర్పూజాదోస కూడా యిట్టి విధంగానే సాగు చెయ్యవచ్చు. రెండు దోసలూ, ఏటిగర్భాల్లో బాగా పెరుగుతాయి.

టా మె టో

టామేటో సాగుచేసే విధానం అందరికీ బాగా తెలుసు. సాగు కయ్యే ఖర్చు సుమారు రూ 100 125 లు ఎకరానికి అవుతుంది. 10,000 పండ్లనుండి ఆదాయం రూ 200-250 లు వఱకు వస్తుంది.



ఉ ప వా స చి కి త్వా శాస్త్రము

★ డాక్టరు పుచ్చ వెంకటాచార్య మ య్య గారు ★

దేహములోనున్న అవయవానియందలి కదలికలు తారుమారై నప్పుడల్లా ఉపవాసముచేసి వాని యందలి లోటుపాటులను సరిదిద్దుట అనాదినండి వస్తున్నదేను. దేహక్రియలలో వడిదుడుకులు వచ్చి నప్పుడల్లా జీర్ణక్రియకూడా చెడిపోవడం, దానితో అన్నహితవు లేకుండాపోవడం జరుగుచున్నది. జగ న్మాతముగ వ్రక్కతి, సర్వజంతువులయందును ఇట్టి యేర్పాటునే చేసియున్నది. రోగము వచ్చి నపుడుగాని యేదైనా దెబ్బతగినపుడు గాని దేహములో ఉన్న కణాలన్నిటి యందు ఘరణ జరుగుతుంది దానితో, ఆ ఘరణను సరిచేయుటకు దేహశక్తులన్నీ సిద్ధమవుతవి. వేరు క్రియలకు దేహశక్తులు వ్యయముకాకుండా ప్రకృతి ప్రయత్నముచేస్తుంది. అందువల్లనే ఆహారము తీసికొనుటయు జీర్ణింపజేసుకొనుటయు, మొదలగు పనులు ఆగిపోతవి. కనుకనే తరుణ వ్యాధులన్నిటియందును ఆఘాతములందును ఉపవసించుట సరియైనది, సహజమైనది, శాస్త్రీయమైనది, ఉచితమైనది. అనాదినండి వాడుకలోనున్న ఉపవాసచికిత్స శాస్త్రీయంగా చేయాలి అంటే, మనకు ఉపవాసచికిత్సను గురించి సంపూర్ణముగా తెలిసి ఉండాలి. మందులతో రోగాలను నయముచేస్తూఉండే మన సోదరులు, ఈ ఉపవాసాన్ని గురించి యెంత తెలుసుకున్నారు? ఉపవాసంచేస్తే బలము తగ్గి పోతుంది, ఊరించిపోతారు, ఓపిక ఉండదు అని చెప్పుతుంటారేగాని యెంతెంత రోగాలు ఈ ఉపవాస చికిత్సలో నయమగుచున్నవి చూచికూడా వారు నేర్చుకునేందుకు ప్రియత్నింపరు. తరుణవ్యాధులలోనైనా ఉపవాసం పెట్టక రోగి బలము ఓపిక సత్తువ తగ్గిపోకుండా ఉండేటందుకు ఇంకా యింకా ఆహారాన్ని తినిపించాలంటారు. ఇంతతో పోక శీదీకరించిన విటమినులు, గుప్త

బౌషధములు, యెలక్ట్రిసిటీ, అల్ట్రావైలెట్ రే, ఎక్సురే, మొదలగు చికిత్సలతో నాడులను ఉద్రేక పరిచి రోగాన్ని అణచిపెట్టి దేహములోనుండే కణాలకన్నిటికి అకాలములో వార్ధక్యమూ, మృతీ వచ్చేటట్లుచేస్తున్నారు. ఆహారసారాలు మందులు మొదలగు బైటిప్రక్రియలతో ఆరోగ్య మెప్పటికీ రాదు. దేహములోపల మాలిన్యములను వెలువరించిన లోపల శుద్ధియై తరువాత ఆరోగ్యముకల్గలదు. మనము ఉపవాసములో కొంతగా ఏమీ ఆహారములు ఇవ్వము. దేహములోపలి మురికి పెడలిపోవుటకు వ్యవధి ఇస్తాము. దానితో ఆరోగ్యము వస్తుంది. ఇంత సహజమైనటువంటి వ్యయము లేని. సులభమైన చికిత్సాపద్ధతిని మందువైద్యులు ఎందుకు రోగులకు చేయించుటలేదో? ఉపయోగ పరుచుకొనరో? ఊహింపలేకుండా ఉన్నాము.

1. మందువైద్యముయొక్క అభివృద్ధి

నేడు మందువైద్యశాస్త్రము ఎంతో అభివృద్ధి పొందినది. పెద్దవి గొప్పవగు చికిత్సాలయాలు ఏర్పడినవి. శస్త్రచికిత్సకూడా యెంతో వృద్ధి పొందినది. ఎన్నో కొత్తకొత్తపనిముట్లను కనిపెట్టినారు. ఎన్నో కొత్తకొత్తమందులను కనిపెట్టుచున్నారు. యక్సురే, రేడియం శక్తులనుకూడా చికిత్సకు ఉపయోగపర్చుతున్నారు. రోగనిదానము చేసేటందుకుకూడా యెన్నో చిత్ర విచిత్రాలయిన యంత్రపరికరములు ఏర్పరచినారు. ఎన్నో జంతువులను నిత్యమూ హింసించి, చంపి కొత్తకొత్త పరిశోధనలు చేస్తున్నారు. మందువైద్యునికి ఇప్పుడున్నంత ప్రభుత్వపునహాయం పూర్వమెప్పుడూ ఉండేదిగాదు.

కాని ఇప్పుడు రోగాల సంఖ్య అపరిమితముగా పెరుగుచున్నది. నానాటికి మనుష్యులశక్తి యుక్తులు

తగ్గిపోవుచున్నది. దైహిక మానసిక శక్తులు నన్ను గెలిచినవి. దేహాయంత్రము సరిగా నడవాలంటే యేదో ఒక మందు పుచ్చుకుంటేగాని పని జరుగుట లేదు. మనజాతి నానాటికి ఎంత దిగనాసిల్లి పోవుచున్నదో యీ క్రిందివిషయము వలన మీకు బోధపడును. దేశంలో ఉండే యువకులను ఏమనము యుద్ధమునకు పంపిస్తాము. ఈ యుద్ధములో ప్రతి 10 మందిలోను 7 గురికి ఏవో వ్యాధులు ఉండనే ఉన్నవని 1917 వ సం॥లో కంటే 1937 సం॥ లో మనసైనికుల ఆరోగ్యము చాలా తక్కువగా ఉన్నదని సైనికవైద్య వేత్తలు రిపోర్టు చేశారు. వైద్యశాస్త్రము ఎంత వృద్ధిపొందితే మనమంత దిగనాసిల్లి పోవుచున్నాము. మానవ నిర్మితమయిన ఈ కృత్రిమ శాస్త్రమును ఒకమూల పెట్టి ప్రకృతిసిద్ధమైన, సామాన్యమయిన, అనుభవ సిద్ధమైన, నిజంగా శాస్త్రీయమైన, సార్వజనికమైన, ఉపవాసంతో రోగాలను నయము చేయ నారంభించితే మనము ప్రజల కెంతో మేలును చేసినవార మవుతాము. అప్పుడు మనము నిజంగా ధైర్యముగలవారము, జ్ఞానవంతులము అనిపించుకుంటాము. మనకు ఆరోగ్యము యిచ్చేది బైటనుంచి యిచ్చే మందుకాదు! మన దేహములో ఉండే శక్తి మనకు ఆరోగ్యాన్ని యిస్తుంది. మనదేహములో ఉండే మాలిన్యములను వెలువరించేటందుకు దేహశక్తి వ్యవధి యివ్వాలి. ఉపవాసంచేసినపుడు దేహానికి మనస్సుకు విశ్రాంతి వస్తుంది. జీర్ణక్రియ, నాడులగమనము విశ్రాంతి తీసుకుని బలపడతవి.

2. శక్తి ఆహారమునుండి వస్తుందా?

ఉపవాసముయొక్క మంచిచెడలను గురించి చర్చించేముందు మనము ఒక్కసంగతి నిశ్చయం చేసుకోవాలి. దేశంలో జనులు తరచుగా మనము తినే ఆహారమువలననే మనకు శక్తి వస్తున్నదని అపోహపడుచున్నారు. విశ్వమంతకూడా నిండియున్న

మహచ్ఛక్తిని మనదేహములో ఉండే కుటికలు సూటిగా గ్రహించి దేహానికి కావలసిన యాంత్రిక శక్తిని, నాడీశక్తిని, జీవశక్తిని ఒసంగుచున్నవి. ఇందుకుతోడు ఆమహచ్ఛక్తిని అదివలననే స్వీకరించి సంచితము చేసుకొనిన గ్రహముల యందలి కాంతశక్తియు, సూర్యకాంతియందలి తేజశ్శక్తియు ఆహారమునందలి సాగ్రవశక్తియు, గాలియందలి చలన శక్తియు, మన దేహమునకు తోడుపడుచున్నవి. ఎంతకాలము ఈ శక్తులను స్వీకరించటానికి దేహము సిద్ధముగా ఉంటుందో అంతకాలమే మనకు ఆరోగ్యము ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే దేహక్రియలయందు క్రిమములప్పుడు అప్పుడు దేహముక్రమముగా ఈ శక్తులను స్వీకరింపలేక రోగగ్రస్తమవుతుంది. యాంత్రికముగా గాని, రాసాయనికముగా గాని, విద్యుత్ శక్తితోగాని, మనఉద్వేగములతో గాని మనము రోగముల నయముచేయ తలపెట్టినపుడల్లా రోగము లోపలనే అణచివేయబడి దేహా రోగ్యము మరింత చెడిపోతుంది. విశ్వశక్తిలోనుండి దేహము సూటిగా నిరంతరము శక్తిని స్వీకరించి ఆరోగ్యముగా ఉంటుంది.

ఈ శక్తిని స్వీకరించే క్రియకు ఏవిధంగానైనా ఆటంకము ఏర్పడిందీ అంటే రోగము వస్తుందీ అనేసంగతి అచంచలమైన సత్యము. ప్రకృతిని కృత్రిమముగా ఎదుర్కొని మోసగించుట యెవ్వరికిని సాధ్యమయ్యే పనికాదు.

3. రోగనివారణము అంటే ఆటంకముల

తొలగించుటే

విశ్వశక్తిలోనుండి దేహానికి సూటిగా శక్తులు రాకుండా అడ్డుకునే ఆటంకములను తొలగించుటయే ఆరోగ్యానికి మార్గము. ఇది చాలా సహజమైనది, సత్యమైనది, సులభమైనది. ప్రకృతి ఉపయోగించే పద్ధతికూడా సులభమైనదే. ప్రకృతి “మనవద్ద ఉన్న విశ్వశక్తిని వ్యయము చేయకుండా ఆటంకములను తొలగించుటకు వినియోగిద్దాము

అంటుంది" తదనుగుణంగా ఆకలిలేకుండా చేస్తుంది. ఎందువల్లనంటే విశ్వ శక్తిని ఎక్కువ శుద్ధుపెట్టే వాటిలో జీర్ణక్రియ ప్రధానమైనది. అందువల్లనే ఉపవాసముద్వారా ఆ శక్తిని నిలువ ఉంచుకునేటందుకు ప్రకృతి ప్రయత్నంచేస్తుంది. ఆమె యిచ్చే మొట్ట మొదటి చికిత్సాప్రక్రియ ఉపవాసమే. విశ్రాంతిపూర్వకంగా ఉన్నది. ఏ జంతువుకైనా రోగము వచ్చినపుడు చూడండి. అది ఆహారమును మాని విశ్రాంతి తీసుకొంటుంది. ఒక్క మానవుడు మాత్రమే యీ నియమానికి వ్యతిరేకముగా ఆహారమును తీసుకొని బలమురాదు అనే అజ్ఞానములో ఉంటాడు. అన్నం తినకపోతే చచ్చిపోతామని అనుకుంటాడు. కృశించి నశించిపోతాననుకుంటాడు. ఇందువల్ల బలము గలిగేటందుకు ఆహారాన్ని తింటాడు. బలమైన ఆహారాన్నే తింటాడు. ఇందువల్ల దేహమునందలి జీవశక్తులు ఇంకా దిగనాసిల్లి పోతవి. దానితో చచ్చిపోతాడు. లేదా దుర్బరమైన కాలిక వ్యాధులతోనైనా బాధపడుతుంటాడు. కాని యిన్ని అవాంతరములను తప్పించుకుని కొంతమందికి మాత్రమే ఆరోగ్యము వస్తుంది. దేహములో కొంతవఱకు మురికిచేరిదేహక్రియలు చెడిపోయినపుడు ఆరోగ్యము నయమై జీవించవలసినట్లు అన్నిరకాల ఆహారము తినటం మానివేయాలి. అన్నం పెంచినకొద్దీ దేహశక్తులు వృద్ధిపొందవు. కాగా శక్తులు ఇంకా క్షయిస్తవి. దేహములో అదివఱకే ధాతువులలో నిలువగా ఉన్న శక్తి దేహాన్ని నడపటానికి కొన్ని మాసాలవఱకు సరిపోతుంది. ఆహారములేకుండా ఉంటేనే ఆ శక్తి యెక్కువకాలము ఉపయోగపడుతుంది. ఆహారముఇస్తే ఆ శక్తి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. దేహములో ఉన్న ధాతుశక్తి నిజంగా అయిపోయేటంటే అప్పుడుకూడా ఆహారము తిన్న దానికంటే తినకపోతేనే యెక్కువకాలం జీవిస్తారు. దేహముయొక్క జీవితము మనము తినే ఆహారము మీద ఆధారపడిలేదు. దేహము విశ్వశక్తిలోనుంచి

శక్తిని స్వీకరించి జీవశక్తిగా మార్చి దేహాన్ని పోషింపగలుగుతుందో అంతవఱకు మనము జీవించి ఉంటాము. విశ్వశక్తిలోనుంచి జీవశక్తి దేహమునకు రావాలంటే దేహములో ఏ ఆటంకములు ఉండకూడదు. ఆటంకాలు తొలగించుకునేటందుకు దేహానికి సంపూర్ణ విశ్రాంతి యిస్తేతప్ప ఆటంకములు తొలగవు. ఈసంగతి మనకు తెలిస్తేగాని మనకు ఉపవాసము అంటే భయము లేకుండా పోదు. ఈ భయము తొలగిపోతే మనము ఉపవాసము వలన పొందవలసిన సంపూర్ణ చికిత్సా ప్రయోజనాన్ని పొందగలుగాము. ప్రకృతిసూత్రము నిర్వీకల్పమైనది. ఆరోగ్యంలోగాని, రోగంలోగాని, విందులోగాని, ఉపవాసంలోగాని, మనకు వచ్చే శక్తిఅంతా విశ్వశక్తిలోనుంచి వస్తున్నది. ఆహారంలోనుంచి రావటంలేదు.

4. సూత్రాలు ముందుగా తెలుసుకోవాలి

వైద్యములో తర్ఫీతుపొంది శాస్త్రీయ జ్ఞానంగల వైద్యులే కాకుండా బుద్ధిమత్తులైన సామాన్య జనులకూడా ఉపవాసముయొక్క స్వరూప స్వభావముల తెలిసికొంటేనేగాని శాస్త్రీయమైన ఉపవాసాలతో రోగాలు నయముచేయుట సాధ్యమని నమ్మజాలము. అందువలన ప్రధాన సూత్రములను ఇచట వ్రాయుచున్నాను.

1. లోకంలో మనము తినవలెను అనుకునే దానికంటే యెంతో తక్కువ ఆహారమే నిజంగా మనకు సరిపోతుంది. రోజు మొత్తముమీద ఆరోగ్యవంతునికీ 3, 4, పాస్త తూకముగల చండ్లు ఆకులు సరిపోతవి. ఇంతకంటే ఎక్కువ తినే ఆహారమంతా అనవసరముగా తినుచున్నట్లే. మందు శాస్త్రజ్ఞులు ఒక మినిషి ఒక దినానికి తినవలసిన ఆహారపరిమితిని నిర్ణయించారు.
2. ఒక మినిషి ఒక దినానికి 3 వేల 8 వందల క్యాలరీల ఆహారం తినాలి అని వారు చెప్పెదరు.

సరిఅయిన ఆరోగ్యవంతునికి రోజు మొత్తముమీద కావలసిన క్యాలరీలు (1000) పదివందలు అని మాత్రం చాలామందికి తెలియదు.

3. ఒక మనిషి యెంత మాంసకృత్తు తినవలెనని వైద్యులు చెప్పుతున్నారో, అందులో చాలాతక్కువ పరిమితిగల మాంసకృత్తే సరిపోతుంది. అదికూడా వెరుక చెప్పిన వండ్లు, ఆకులనుండియే లభిస్తుంది.

4. మాంసకృత్తు, కొవ్వు పదార్థాలు, కర్బను హైడ్రజాలు, విటమినులు, సేంద్రియలవణాలు, ఇతర దేహపోషక ద్రవ్యాలు పైన వ్యాసిన వండ్లు, ఆకు కూరలనుండియే మనకు లభింపగలవు.

5. మనకు ఎంత ఆహారము కావలెనో నిరయించేది లోపలఉండే ఆకలి. అయితే యెంతోమంది ఆకలిఅంటే యెరుగరు. అభ్యాసవశమున కొందరు వేళకు అన్నమును తింటారే గాని యెంతోమంది సరిఅయిన ఆకలిపుట్టేదాకా ఆగిఉండరు.

6. ఉపవాసము పెట్టిన తరువాత ఆకలి లేకుండా పోతుంది. దేహములో రోగము ఏదైనా ఉంటే ఆరోగం అంతా పోయేదాకా సరియైన ఆకలి పుట్టదు. దేహములో రోగపదార్థములంతా పోయినంతనే దేహము కృశించిపో నారంభిస్తుంది. వెంటనే ఆకలిపుట్టుతుంది. ఆకలిద్వారా రాసున్న ఆపదను వ్యక్తమనకు తెలియబరుస్తుంది.

7. సరియైన ఆకలి కలిగితేనే దేహానికి సహజమైన ఆహారము అవసరమని తెలిసికోవలసినది. మానవుని సహజాహారములు వండ్లు, శాకములు. తిరిగి మాలిన్యాలను చేర్చకుండాఉంటే యెంతోకాలము ఆరోగ్యంగా దేహము ఉంటుంది. ఈ పై చెప్పిన సూత్రాలు సిద్ధాంత సూత్రములు. అయితే మామూలుజనులకు ఈ సూత్రాలు విచారితంగా కనపడుతవి. ఈసూత్రాలు చాలా సహజమైనవి, శాస్త్రీయమైనవి, సత్యమైనవి. రుజువు చేయటానికి వీలైనవి కూడాను.

5. కొన్ని సంశయాలు

పైనచెప్పిన సిద్ధాంతసూత్రాలలో సామాన్యముగా పాఠకులకు కలుగుతూఉండే సంశయాలను మన స్సులో పెట్టుకుని యింకా కొన్నివివరములను ఇచ్చుచున్నాను.

1. ఆహారమును తగ్గించినపుడును ఉపవాసము చేసినపుడును, మాంసకృత్తు గాని, పిండి పదార్థముగాని, కొవ్వుపదార్థముగాని నిత్యము తినుచుండేదానికన్నా తగ్గించి తినినయెడల మనకు ప్రత్యక్షముగా నిస్సత్తువ కనుపడుచున్నది. దీని కేమిఅంటారు? మనము మామూలు ఆహారము తినేదానికన్నా తగ్గించినామో లేదా ఉపవాసము చేసినామో అపుడు జీరావయవములకు తగిన విశ్రాంతి గల్గును. విశ్రాంతికాలములో దేహములో అదివఱకే చేరి వెలువరింపబడక నిలచి యున్న రోగపదార్థాన్ని దేహము బలంగా వెలువరిస్తుంది. ఈ వెలువరింపువలన మనకు నిస్సత్తువ అని పిస్తుంది. రోగి ఆహారముతినకపోవడంచేతనే తన కీనిస్సత్తువ వచ్చింది అనుకుంటాడు. అప్పుడు తింటే బలమువచ్చినట్లు కనపడుతుంది. నిజమేమంటే ఆ వచ్చినబలము అన్నంలోనుంచినచ్చిందికాదు. దేహములోని మాలిన్యాలు వెలువడిపోక దేహములో అణచిపెట్టబడినవి, శుద్ధిక్రియ ఆగినవి. శుద్ధిక్రియకు వినియోగించే శక్తి దేహములో శక్తిగా కనుపడింది. అన్నముకూడా దేహానికి ఉద్రేకపదార్థాలు బలము ఇచ్చినట్లు ఇస్తుంది. దీనికి రుజువు చేయటానికి ఒక ఉదాహరణ యిస్తాను.

బాగా ఆరోగ్యముగా ఉన్నవారు 1, 2 రోజులు ఉపవాసము చేసినా వారికింత నీరసము కలుగుట లేదు. ఇందువలన ఆహారము తినకపోయినందు వలన కలిగే నీరసము రోగులకేగాని, ఆరోగ్య వంతులకు కలుగదు అని తేలుచున్నది.

2. ఆహారశాస్త్ర గ్రంథాలలో ఒక్కొక్కమనిషి ఒక రోజుకి 3500 క్యాలరీల ఆహారము తినాలి అని

ఉందిగదా దీనికేమిఅంటారు? ఒక మనిషి తనకు అవసరమైన దానికంటె ఎక్కువతీన్నప్పటికీ ధాతు శక్తి దేహములో తగినంత ఉన్నయెడల అదనంగా తీన్న ఆహారాన్ని అది కష్టపడి బైటికి వెలువరిస్తుంది. వెలువరించలేకపోతే దేహములోనే కృత్రిమ కోశములను సృష్టించి రోగపదార్థాన్ని సంచితము చేస్తుంది. ఇంతమాలిముచేత అదనంగా తీన్నపదార్థము దేహానికి అవకారం చేయలేదని యెవరూ భ్రాంతిపడరాదు.

3. మాకు ఆకలిగల్గినపుడే ఆహారాన్ని తింటున్నాము. ఇదికూడా అవకారాన్ని చేస్తుందా? మనదేహానికి కావలసిన ఆహారపదార్థాన్ని తినినపుడు అది జీర్ణశక్తులను నశింపుచేయక ఆరోగ్యాన్ని యిస్తుంది. అవసరమైనదానికన్నా ఎక్కువ తినడం ఆరంభించేసినప్పుడు జీర్ణవయవాలవై శాల్యము కూడా పెరుగుతుంది. దేహానికి కావలసిన పదార్థాలు పోను కేపించిన పదార్థాలు ప్రేగులలో మురుగుతవి. అందువల్ల ఒక కృత్రిమమైన ఆకలివంటి బాధ కనుపడుతుంది. అది నిజముగా ఆకలే అనుకుని ఇంకా ఇంకా తింటూఉంటారు. ఇట్లాగే యెక్కువతినడం అలవాటైపోతుంది. ఇందువలననే దేహశక్తులన్నీ జీర్ణక్రియక్రింద ఖర్చయిపోతవి. ఈ కారణముచేతనే అకాలములో దంతములు కదలి పూడిపోవడం, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, దేహములోని పాటవము తప్పటం, అంతరవయవాలలో ఉండవలసిన జిగివి తగ్గి సడలిపోవడం, దేహములోను మనస్సులోను ఉండవలసిన శక్తులుఉడిగి, అకాలవార్ధక్యము రావడం, కొద్ది వయస్సులోనే అకాలములో రోగాలతో మరణించడం, తటస్థించుచున్నది.

4. మందు శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పే క్యాలరీలను గురించి యేమంటారు.

క్యాలరీల లెక్కలు చెప్పేవారంతా అసహజంగా జీవించేవారి జీవితాలమీద చేసిన పరిశోధనల ఫలితములే.

వారి ఆకలి సహజమైనది కాదు. వారి దేహములో ఉండే రోగపదార్థాలు వారిశక్తిని హరించివేస్తుంటవి. సారాయి మత్తువంటి ఒక ఉద్రేకము కలిగితే గాని ఆత్మగ్నిపోయినశక్తి నిండినట్లు వారికి తోచదు. ఒక పూట అన్నం తినకపోయినా వారెంతో బడలిపోతారు. ఆబడలికను పోగొట్టటందుకు యెడతెగని ఉద్రేకము కావాలి. అందుకే వారంత యెక్కువ ఆహారాన్ని తినవలసి వస్తుంది.

5 అట్టి అమితాకలి యెప్పటికినీ తగ్గదా? దేహములో ధాతుశక్తి బాతిగా నశించిపోకపోతే దేహము యీ అమితభోజనాన్ని జీరించుకోలేక ఆకలిలేకుండా పోతుంది. అప్పుడు వెనుక తినిన అమితాహారమువలన దేహములో చేరిపోయిన మాలిన్యములు జ్వరముగను, తలనొప్పిగను, నిస్సత్తువగను, చెమటలుగను, కురుపులుగాను, అతీసారంగాను, బైటికి వెడలిపోతుంది. ఇట్టి తరుణవ్యాధులను దేహశక్తియే సృష్టించినది. దేహములో చేరిపోయిన మాలిన్యముల వలన దేహము నశించిపోకుండా కాపాడుటకే ఇట్టి తరుణ వ్యాధులు వస్తవి. ఈకాలంలో దేహం గృహశుద్ధి చేసుకుంటుంది. మాలిన్యములన్ని పోయి దేహానికి ఆరోగ్యము వస్తుంది.

ఇందుకే ఆకలిఅనేది లేకుండా పోయినది. ప్రకృతియే రోగనివారణకారకు ఉపవాసచికిత్సను కలిగించినది. సక్రిమంగా జరిగిన శుద్ధిక్రియలో మంచి ఆరోగ్యము వస్తుంది. అన్నంతినకపోతే చచ్చిపోతాననేభయంనునిషిలోపుట్టకపోతే నిజముగా అపాయమేమిరాదు. ఈభయముచేత మందులు పుచ్చుకుంటాడు. విషాలను లోపలికి నిశ్చంకగా తీసుకొంటాడు. మంత్రాలు పెట్టిస్తాడు. సూదిమందులు పొడిపించుకుంటాడు. శస్త్రము చేయించుకుంటాడు. ఈచికిత్సలవలన రోగం తత్కాలంలో ఉపశమిస్తుంది, కాని అది లోపలనే యిమిడియుండి కాలికవ్యాధిరూపంలోకి మారుతుంది. ఫలానిమందుతో తన రోగం నయమైనదని రోగి సంతోషిస్తాడు.

6. కాలికవ్యాధి అంటే ఏమిటి?

ఇదివరకు తరుణవ్యాధికి కారణమైన రోగవదారము దేహములోనుండి బైటికి వస్తుంటే మందులతో దానిని యికా యికా లోపలివయవములలోనికి గెంటినామని అర్థము. అందువలన తరుణవ్యాధి నయముకాకపోగా అంతకంటేకూడాకష్టమైన కాలికవ్యాధి వచ్చింది. ఈ కాలికవ్యాధిలో ఆకలి సహజంగా ఉండదు. ఏదోపిచ్చిగా ఆకలివేళకు తినుటయే. ఒకపూట అన్నంమానితే యేదో రోగం వచ్చినట్లుగా చీకాకు, నిన్నుత్తువ, కాళ్ళలాకుల పోవడం ఉంటుంది.

7. ఈ స్థితిలో కూడా ఉపవాస చికిత్స ఉపయోగిస్తుందా?

దేహములోనుండే కణాలు నశించిపోకుండా ఉంటే తప్పకుండా ఉపయోగిస్తుంది. కణాలలో యేమాత్రమునత్తువ శేషించిఉండినా ఉపవాసం తప్పకుండా కనిచేస్తుంది. అందు యీనాలుదశలు ఉంటవి.

1. దౌర్బల్యము, తూకం తగ్గిపోవుట, తలతిరగడం, పాలిపోవడం, అలసట, తలనొప్పి, ఆకలిలేమి, నాలుక పాచిపట్టడము.

2. వెనుకచెప్పిన బాధలన్నీ ఉపశమిస్తవి. తగ్గిపోయినసత్తువ మళ్ళీ చేకూర నారంభిస్తుంది, పెద్ద మొత్తాలుగాతగ్గే తూకం కొద్దికొద్దిగా తగ్గుతుంది, కొంచెము సుఖముగా ఉన్నట్లు తోస్తుంది.

3. ఈ దశలో స్వాస్థ్యసంకటాలు వస్తవి. అదివరకు దేహములో అణచిపెట్టిన జ్వరము, అతిసారము, దగ్గు, రొంప, కురుపులు, అతిమాత్రము ఒకటొకటే వచ్చి ఉపశమిస్తవి. దేహములో ఉన్న మూలిన్యాలు వడివడిగా వెడలిపోతూ ఉంటవి.

4. ఈ దశలో దేహమునందలి మూలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయి సుఖముగా ఉంటుంది. సహజమైన ఆకలి వస్తుంది. నాలుక యెర్రపడుతుంది. నోటి

వాసన పోతుంది. సహజమైన ఫలాదులమీద యిచ్చపుడుతుంది. మడ్లు తింటే ఆకలి తీరతుంది.

8. అయితే అభ్యంతర ఘేమిటి?

ఇంతవరకు ఉపవాసము చేసినవారి అనుభవముతో ఉపవాసశాస్త్రాన్ని గురించి చర్చించినాము. ఉపవాసము చేయ చేపితే అడ్డువచ్చే ప్రశ్నలకుకూడా జవాబు చెప్పినాము. ఉపవాసము చేసినవారి అనుభవములు ఉన్నవి.

ఇప్పుడు మిగిలినది ఉపవాసమునుచేసి చూడటమే. ఉపవాసము చేస్తే అది మంచిది అనే విషయము నిర్వివాదముగా రుజువౌతుంది. ఉపవాసముచేస్తే దౌర్బల్యము వస్తుందని, తూకము తగ్గిపోతుందని, ప్రాణభయం వస్తుందని, వచ్చిన శంకలన్నింటికీ సమాధానములు చెప్పినాము. వైద్యులు కూడా యీ వాదాన్ని ఒప్పుకొనక తప్పదు. అయితే తినుట అనేది ఒక అభ్యాసమే పోయింది. అది పుట్టుకతో వచ్చింది. చావుతో పోతుంది. నడమం త్రముగా వచ్చిన చుట్ట, పొడుము, త్రాగుడు మొదలైన దురభ్యాసాలే మానలేముగదా! ఈ తిండి అభ్యాసం మానగలము అనే భయమే ఉపవాసము చేసేవారిని బాధిస్తుంది. పండితులుకూడా తినడం మానివేయలేక యేవో శాస్త్రాలు కల్పించి సాకులు చెప్పుతు ఉంటారు. మనిషి యెన్నివసులన్నా చేస్తాడుకాని తినడం మానివేయలేడు. తింటూ యే పనియైనా చేయడానికి తనశక్తిని ధారపోస్తాడు. ఉపవాసముచెయ్యాలంటే మనోనిగ్రహంకావాలి. మనోనిగ్రహం మంచి అభ్యాసాలవల్లగాని రాదు. ఉపవాసము ఆచరించిచూస్తే ఉపవాసంవల్ల వచ్చే లాభాలు అనుభవమునకు వస్తవి. అంతవరదాకా మనోనిగ్రహముతో ఉపవాసము ఆరంభించటం కంటే చేయదగినదిలేదు.

ఉపవాసాలవల్ల వచ్చే లాభాలన్నీ మనము చూచాము. సక్రమంగా చేసిన ఉపవాసము వల్ల సత్ఫలితములు రాగలవు అని గ్రహించినాము.

అపాయములేపిరావనికూడా శేల్పినాము. ఇక ఉపవాసం యెలాచెయ్యాలి అనే విషయాన్ని గురించి వివరింతము.

9. పా రి భా షి క వ ద ము లు

1. ఉపవాసముఅంటే జీర్ణముకాదగిన, నోటితోగాని యితరద్వారములతోగాని వేనితోనైనా లోపలికి తీసుకొవలసిన ఆహారపదార్థాలు తీసుకొనకుండుటయే ఉపవాసమనబడును. గాలి, నీరు, వెలుతురు మొదలైన దేహసంరక్షకములైన ధాతువులు వాడవచ్చును. ఉపవాసకాలములో నీటితో కలిపి తేనేగాని, నీటితోకలిపి పలుచనజేసిన బత్తాయి, నారింజ, దోశ, కమలా, సంతా, సాతూడి, నిమ్మరసాలను ఉపవాస కాలములో యివ్వవచ్చును. అవి జీర్ణక్రియ సక్రియంగా నడుచుటకు సహాయపడును. ద్రవపదార్థాలు కూడా సాధ్యమై నంత తగ్గించిపుచ్చుకుంటూ ఉంటేనే ఉపవాసము వల్ల రావలసిన సంపూర్ణ ఫలాలు వస్తవి.

2. అల్పోపవాసము:—దేహములో ఉండే మాలిన్యముల నన్నిటిని సంపూర్ణముగా వెలువరించుటకు గాక దీర్ఘోపవాసాలను అలవాటు చేసుకునేందుకు చేస్తుండే 7 రోజులకు తక్కువఅయిన ఉపవాసము నకు అల్పోపవాసము అనిపేరు.

3. పూర్ణోపవాసము:—దేహములో ఉండే మాలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయి, నాలుక యెర్రబడి నోటి వాసన లేకుండాపోయి, సహజమైన ఆకలిపుట్టదాకా చేసేదీర్ఘోపవాసానికి పూర్ణోపవాసము అని పేరు.

4. ఏకాహారము:—ఎప్పుడు ఆహారము తీసుకున్నా ఒకేరకం ఆహారాన్ని తీసుకొనుటకు యేకాహారమని పేరు. ఏకాహారం రోజుకు 2, 3 సార్లు చేయుటయు, 2 ఘంటలకు ఒక్కమారు ఆహారము పుచ్చుకొనుటయు చేయుదురు. ఇంతేకాకుండా ఒక్కొక్కచూరి ఒకేరకము ఫలములను పుచ్చుకొనుటకు యేకఫలాహారమని పేరు.

5. సజీవాహారము:—అంటే వండనికూరలు, వండు, చిలగడము మొదలగు దుంపలు, కొబ్బరి, సీమబాదాం, అక్రోటు మొదలైన చమురుదీనుసులు.

6. శ్లేష్మరహితాహారము:—దేహములోఉండే కణాల యొక్క నడకకు యెట్టి ఆటంకమును కలిగింపని ఆహారము. వండు, కూరగాయలు వండిగాని వండకగాని, శ్లేష్మాన్ని కలిగించేవి, తినకూడనివి:—మాంసము, గుడ్డు, పాలు, పాలతో చేసినవి, ధాన్యములు, పిండిపదార్థాలు, పప్పు పదార్థాలు, అమితముగా తినిన యితర ఆహారపదార్థాలు.

7. అల్పశ్లేష్మకరాహారము:—మూమూలుగాతింటూ ఉండే శ్లేష్మకర ఆహారములోనుండి శ్లేష్మరహిత ఆహారములోనికి వచ్చేటపుడు మధ్యకాలములో వాడే ఆహారానికి అల్పశ్లేష్మాహారము అనిగాని మాధ్యమిక ఆహారము అనిగాని పేరు.

8. అభ్యుదయము:—నశించిపోతూఉండే దేహకణాలలోని మాలిన్యములను వెలువరించుట ద్వారా శుద్ధిచేసే క్రియకు అభ్యుదయము అనిపేరు.

9. ఉత్తమోపవాసము:—మంచి ఆరోగ్యవంతమైన దేహముకలవారు మనోబలముకొరకై చేసే ఉపవాసానికే ఉత్తమోపవాసమనిపేరు.

10. తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసము

తరుణవ్యాధులలో సహజముగానే ఆకలి ఉండదు గనుక ఉపవాసము చేయటానికి యెలాటి కష్టము ఉండదు. తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసము చేయకుండా యెన్నిచికిత్సలుచేసినా రోగం నయముకావటానికి చాలాకాలము వడుతుంది. ఏచికిత్సలుచేయకపోయినా ఉపవాసంచేస్తే రోగం తొందరగా నయమగుతుంది. అందువల్ల తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసచికిత్స పెట్టినదిపేరు. అయితే రోగిబంధువులు, స్నేహితులు ఉపవాసంపెట్టే వైద్యుడు చాలా దుర్మార్గుడని కఠినుడని కూర్చుడని రోగికి బాధిస్తారు. ఏదైనా తినకపోతే రోగి నీరసించిపోతాడు, శోషవస్తుంది, నిస్సత్తువ బలహీనము వస్తుంది, చచ్చి

పోతాడు అని రోగికి సచ్చ బోధనూ ఉంటారు. తామే ఆపులమని కన్నడేశికారకు వివిధములైన ఆహారములను తినవలసినదని బలవంతపెడతారు. తరుణవ్యాధులలో ఉపవాసం పెట్టేటపుడు, యిట్టి బంధువులను స్నేహితులను రోగివద్దకు రాకుండా జేయాలి. తరుణరోగాలలో యేవిధమైన ఆహారము అవుసరము లేదనియు, దేహము నందలి జీర్ణయంత్రము శరీరములోని మాలిన్యములను యావత్తు వెలువరించుకునే శోధనక్రియలో నిమగ్నమై పనిచేస్తూ ఉంటుందనియు, యీ కాలములో యేవిధమైన ఆహారముతినా దేహానికి యేమీ బలము యివ్వదనీ, యేదైనా ఆహారముతినే దేహములోనున్న మాలిన్యాలు సాంతంగా వెడలిపోవుటకు చాలా ఆలస్యమగుననియు, రోగినివారణ యగుటకు అభ్యంతరము అగుననియు బోధించి నమ్మకాన్నిచ్చాలి. అందువల్ల యెట్టి ఆహారముతినా దేహానికి భారభూతమేగాని శరీరానికి బలము యివ్వదని వారికి నమ్మకము గలుగవట్లు బోధించాలి.

తరుణవ్యాధులలో చేసే ఉపవాసానికి నియమములు

1. ఎట్టి ఆహారము తినరాదు.

2. దాహమై నపుడెల్లా నీమ్మ, నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సంతా, సాతుడి, ద్రాక్ష మొదలగు ఫలరసములతో చేర్చిన చన్నీరు గాని వేడినీరుగాని త్రాగవచ్చును.

3. మొదట ఒకటి రెండు దినములు ఉదయము నందు, సాయంకాలమునందు యెనిమీ చేయించవలెను. తర్వాత ప్రతిదినమునను ఉదయమందుగాని సాయంత్రమందుగాని ఒకతూరి 2 సార్లు యెనిమీ చేయవలెను.

4. అవుసరము వెంట తొట్టి స్నానములు, ఆవిరి స్నానములు, శీతబంధము, స్వేదబంధము మొదలగు జలచికిత్సా ప్రక్రియలను రోగనివారణకు వినియోగించవలెను.

5. మంచి నిర్మలమైన చల్లనిగాలి తగులుచోట రోగిని ఉంచవలెను. ప్రతిదినము సాయంత్రపు యెండలో రోగిని తిరుగనీయవలెను. శక్తిలేని యెడల యెండలో కూర్చుండ బెట్టవలెను. లేదా పరుండ బెట్టవలెను.

6. ఆకలియైనపుడెల్ల పైనచెప్పిన ఫలరసముల నీయవలెను. దేహమునందలి జ్వరము తగ్గి, సహజోష్ణము వస్తేగాని సరియైన ఆకలి కలుగదు.

7. పండ్లు తినినతరువాత కూరగాయలను తరువాత వండిన కూరగాయలను, అన్నమును క్రమముగా తినవలెను. ఇతర వివరములకు నేను వ్రాసిన ఆహార చికిత్సా శాస్త్రము చూడవలెను.

సక్రమముగా నడిపిన తరుణవ్యాధులలో 3 దశలుండును.

మొదటిదశ- అదివరకే మందులిచ్చి, అన్నముపెట్టి రోగికి పనికిమాలిన చికిత్సచేసిఉంటే, అన్నము ఒక్కరోజు మానినంతనే యెంతో ఉపశాంతి కలుగుతుంది. రోగియొక్క ధాతుశక్తి ననుసరించి యిది కొన్నిదినములవరకు గూడా ఉంటుంది. యవకులలో వెంటనే వెలువరింపు ఆగంభిస్తుంది. ఇది యెంతటివ్రేముగా వస్తే అంతమంచిది. ఏమంటే అప్పుడు రోగనివారణము తొందరగా అవుతుంది. మధ్య మధ్య జ్వరము తగ్గినట్లు కనుపడుతుంది. అంతమాత్రానికి రోగము నయమైనదని భ్రాంతి పడరాదు.

రెండవదశ- ఇందు స్వాస్థ్యసంకటము ఉంటుంది. రోగము తీవ్రమైనట్లు కనుపడుతుంది. ఇది రోగము తిరుగబెట్టటం కాదు. దేహములోని ధాతుశక్తి అభివృద్ధిజేసి రోగపదార్థమును బలముగా గొట్టి వేస్తుంది. అప్పుడు జ్వరము యెక్కువ అవుతుంది. కురుపులు యెక్కువ అవుతవి. మిక్కిలిదుర్గంధముతో గూడిన మలమూత్రాలు అవుతవి. రోగి ఎక్కువ జబ్బుగానూ నీరసంగాను ఉంటాడు. నోరులభస్మాంగా ఉంటుంది. చెడువాసనతో గూడిన చెమట పోస్తుంది. ఈదశ మొదటిదశకు రెట్టింపు ఉంటుంది. అదివరకు

మీదు వైద్యాలలో రోగాన్ని అశిచిపెట్టి ఉంటే ఒక్క స్వాస్థ్య సంకటముతో రోగ పదార్థమంతా వెడలిపోదు. అప్పుడు తాత్కాలికముగా రోగము నయమైనట్లు కనుపడి తరువాత ఇంకా ఒకటి రెండు చిన్న స్వాస్థ్య సంకటాలు కనపడి రోగం నయమవుతుంది. ఒక స్వాస్థ్య సంకటముతో రోగము నయము కానప్పుడు ఆ కాలములో ఎక్కువ ఫల రసాలను ఆహారముగా ఇవ్వవలసి ఉంటుంది.

మూడవ దశ-స్వస్థస్థి దేహయంత్రము రెండవ దశలో ఎక్కువగా పనిచేసియుండును. ఈ దశలో అవి యన్నియు సహజగతి కలవగును. ఇప్పటికి దేహమునందలి మాలిన్యము లన్నియు పూర్తిగా వెడలిపోయినవి. ఈ దశలో రోగపదార్థమును బలవంతముగాను కృత్రిమముగాను దేహములో అణచి వేయనందున ఎట్టి చెడులక్షణములు రావు. మనముచేసిన యీ సక్రియమైన, శాస్త్రీయమైన చికిత్సవలన మనకు ఏ దశలో ఏ మేమి లక్షణాలు వస్తాయో ముందుగానే మనకు తెలుస్తుంది. మనవైద్యమును శాస్త్రీయముగా అర్థము చేసుకొని విశ్వాసముతో ఎవరు ఈ విధంగా చికిత్సచేసిన ఈ లక్షణాలే వేరు వేరు దశలందు వారికి కన్పించును. అవసరమైన మనము ఈ దశలలో చేసి చూపించటానికి గూడా యేమీ అభ్యంతరములేదు.

మనము ఈ విధంగా తరుణవ్యాధిలో ఉపవాస ముంచి చికిత్సచేస్తే యెక్కడైనా, యెప్పుడైనా, యెవరైనా మరణిస్తే, ఆ మరణించే వారు ఏ యితర చికిత్సలోనైనా తప్పుకుండా ఇంకా తొందరగా మరణించేవారేను. దేహములో ఉన్న రోగమునకుతోడు కొత్తగా మందులుచేర్చి, అన్నము పెట్టితే వారు బ్రదుకుతారా? ఎప్పుటికీకాదు. వారి దేహాలలో ఉన్న రోగపదార్థము అత్యధికమైనందువలన వారిని ఏ చికిత్సయూ మృత్యునుండి కాపాడజాలదని మాత్రమే మనము నిశ్చయముగా చెప్పగలము.

11. కాలిక వ్యాధులలో ఉపవాస చికిత్స

1. ఉపవాసానికి తయారుచేయుట. కాలిక వ్యాధులలో రోగిని ఉపవాసానికి తయారుచేయుకుండా సూటిగా ఉపవాసము లుంచరాదు.

సమర్థుడయిన ఉపవాస చికిత్స శాస్త్రవేత్త పర్యవేక్షణముకింద మాత్రమే కాలికరోగి ఉపవాసం చేయవలసినది. దేహములో అమితముగా చేరియున్న మాలిన్యాలు ఉండగానే ఉపవాసంచేస్తే అపాయం వస్తుంది గనుక 1, 2 మాసాలు, ఇంకా యెక్కువ కాలంగాని దేహములో అమితముగా ఉన్న రోగ పదార్థము తగ్గించుటకు ఎనిమా, జలచికిత్స, దేహమర్దన, వ్యాయామము, సూర్యకిరణచికిత్స చేయుచూ క్రమక్రమముగా మూములు ఆహారములో నుంచి ఫలాహారములోనికి మార్పవలెను. ఆ తరువాత మాత్రమే ఉపవాసచికిత్స ప్రారంభము చేయవలసినది. ఈ విధంగా తయారుచేసిన తర్వాత ఉపవాస చికిత్స శాస్త్రీయంగా చేయిస్తే యే విధమైన అపాయము జరుగకుండా తప్పుకుండా మేలే జరుగుతుంది. అప్పుడుకూడా ఉపవాసాన్ని గుఱించి రోగికి సంశయంగా ఉండినా, భయంగా ఉండినా ఉపవాసము ఉంఛటానికి వీలులేదు. రోగికి సంశయములు లేక ఉపవాస చికిత్సవలన గట్టిగా తనకు మేలే గలుగుతుందని విశ్వాస మున్నవానికే ఉపవాసచికిత్స చేయించాలి.

2. ఉపవాసములో అవలంబించవలసిన నియమాలు

దాదాపుగా మనుష్యులందరూ రోగగ్రస్తులుగా ఉన్నందువలనను వంశవరంబరగా వస్తూ ఉండే రోగాలు కొందరికి సంక్రమించి ఉన్నందువలనను నేటి యువత యువకులలో కనపడుతూఉండే సుఖ అభిలాషతోకూడిన నియమరహిత జీవితమును చూచియును, ఒకే దీర్ఘోపవాసము చేయించే లోపల అట్టివారిచేత చిన్న చిన్న ఉపవాసాలు చేయిస్తూ ఉండటం మంచిదని తోచుచున్నది. చిన్న ఉపవాసాలకు మధ్య ఆరోగ్యదాయకమైన చికిత్స

ప్రకృతియలను ఆరోగ్యనియమాలను అవలంబించుచూ ఉండవలయును. ఇట్లా చేస్తే రోగికిఉండే సంశయము భయము లొలగిపోయి, దీర్ఘవవాసము చేయటానికి విశ్వాసము ధైర్యము ఉత్సాహము యేర్పడుతుంది. ఈవిధంగా చేసిన ఉపవాసము శాస్త్రీయమైనదవుతుంది. ఇట్టి దీర్ఘవవాసము చేసినపుడు వచ్చే ఫలాలు సంతృప్తికరముగా ఉంటవి. 3. ఉపవాసకాలములో సామాన్యముగా అవలంబించ

వలసిన నియమములు

1. మామూలుగా తింటూఉండే ఆహారములో నుంచి ఫలాహారములోకి క్రమక్రమంగా రావలసి నది.
2. అల్పశ్లేష్మ ఆహారాన్ని మొదట్లో అవలంబించ వలెను. ఒక ఆహారములో ఒకతూరి భోజనము చేసినపుడు కొద్దిగా అన్నమో, రొట్టో పెట్టి, మిగతావి కూరలూ, కుండ్లు పెట్టవలెను.
3. ఈ క్రిందివస్తువులు ఒకదానికంటే ఒకటి తేలికగా జీర్ణమవుతవి. అందువలన బరువైన ఆహారాలను ఒకటొకటే వదులుకుంటూ పోవలసినది. మాంసము, గ్రుడ్లు, జిన్ను, పాలు, పాలతో చేసిన పదార్థాలు, పప్పు పదార్థములు, పాల పదార్థాలలో నిలువఉంచినవి, అన్నము, రొట్టెలు మొదలైనవి. దుంపలు, అగటి మొదలగు కాయలు, చమురుగల కొబ్బరి, ఆక్రొటు, సీమబాదం మొదలైనవి.
4. ఈ విధంగా తయారుచేసేటందుకు 2, 3 మాసాలు పడుతుంది.
5. మిగతా 2, 3 నెలల్లో 1 రోజున శ్లేష్మరహితాహారము, ఒకరోజున అల్పశ్లేష్మాహారము, ఒక రోజున పండ్లు ఆహారముగా ఇస్తూ యావిధముగా రోగమునకు చికిత్సచేయించాలి.
6. తరువాత 2, 3 మాసాలు శ్లేష్మరహితాహారాన్ని యిస్తూ వారానికి ఒకసారి మాత్రం అన్న పండ్ల యివ్వవలసినది.

7. ఆరవ నియమములో చెప్పిన ఆహారముతో నిస్సత్తువ యెక్కువైనా, తూకము ఎక్కువగా తగ్గిపోయినా నిత్యకృత్యములకు బాత్రిగా సత్తువ లేకుండా పోయినా తీరిగి ఒక మాసం అల్పశ్లేష్మాహారాన్ని యివ్వవలసినది. అప్పుడు కొంచెము బలము చేకూరుతుంది. తర్వాత తిరిగి ఫలాహారము లోనికి రావచ్చు.

8. పై చెప్పిన నియమాలతో అందరూ రాతగినది 5 వ నియమమువలెనే. మిక్కిలి ఉత్సాహం గల వారు 7 వ నియమము వలెనూ రాగలరు. కొంత మంది రెండవ నియమము దగ్గరకు పోతారు. ఆదర్శ వాదులు కింద చెప్పబోయే 9 వ నియమముదాకా పోగలరు.

9. వండని కూరగాయలు నిమ్మరసము చేర్చినవి, పండ్లు, చమురుగలిన కొబ్బరి, సీమబాదం మొదలైనవి. ఇందులో కొందరు మొదట మొదట మొలకలై తిన ధాన్యాలు కూడా తింటారు.

10 వండని పండ్లు, కూరగాయలు దినమునకు 1, 2 తూరులు తింటారు.

11. వండని యేకాహారము.

12. మొదలు అల్పపవాసాలు, తర్వాత దీర్ఘ వాసములు. దీర్ఘవాసాలు 30 రోజులవఱకు చేయవచ్చు.

13. మొదట్లో కొంతకాలము కఠినపథ్యము చేసి తర్వాత ఇచ్ఛాపథ్యములోనికి వస్తారు. ఇది కూడా మంచిపద్ధతి. ఉదయము 8 గంటలనుండి సాయంత్రం 8 గంటలలోవల ఒకేరకమైన ఆహారాన్ని 2 మార్లు పుచ్చుకోవడము, ఏవళ్ళు దొరికే రోజుల్లో ఆపళ్ళు తినడము, దాగ్ని, తీయ నారింజ, బల్తాయి, కమలా, సంత్రా, సాతుగడి మొదలగునవి తిని 2 మొదలు 6 వారాలవఱకు ఉండవచ్చును.

14. ఆహారశాస్త్రానికి సంబంధించిన యీ సూత్రాలను బాగుగా తెలిసికొని ఆయా ఆహారాలు తినేటపుడు దేహములో గలిగే ప్రతిక్రియలకు భయ

పడకుండా ఉండాలి. మనిషి యెంతకాలమైనా ఒక్కొక్క ఆహారాన్నే తిని జీవించగలడు. ఒకే రకము పండుతో 2 సంవత్సరాలవఱకు సుఖముగా జీవించగలిగిన వారున్నారు. పండ్లు, కూరగాయలు తింటూ, 6 సంవత్సరములవఱకు జీవించినవారి అనుభవములు మనకు తెలియును. అల్పపవాసాలు దీర్ఘపవాసాలు చేసినవారు మనయెరుకలో ఉన్నారు. వీనివలన ఆరోగ్యము క్రమక్రమముగా వృద్ధిపొందుతుంది.

1 మొదలు 14 నియమమువఱకు అవలంబించుటలో దేహము ఆయాపద్ధతులను విశేషశ్రమ లేకుండానే అవలంబిస్తుంది. వినటానికి కష్టముగానే ఉంటుందిగాని ఓపికతో ధైర్యముతోచేస్తే ఉపవాసము అవలంబించటానికి తేలికగా ఉంటుంది. 1, 2 రోజులుగాని, ఒకవారం రోజులుగాని చేసిన రోగం గారడీవలె నయమగుతుంది అని అనుకోటానికి వీలులేదు. ఓర్పుగా ఉండవలసినది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము కొన్నిసంవత్సరాలు చేస్తేగానిరాదు. బాగా రోగగ్రస్తులైనవారు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము పొందటానికి వారి వారి రోగ తీవ్రతనుబట్టి వారి దేహములో ఆరోగపదార్థము నిలపున్నకాలపరిమితిని బట్టి 3 లేక 5 సంవత్సరాలకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం వస్తుంది. ఇంకా కొంతమందియందు 10 మొదలు 20 సంవత్సరాలదాకా ప్రకృతి వైద్యము చేస్తే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము వస్తుంది.

15. పైనియమము లన్నీ శ్రద్ధగా అవలంబించినవారికి ధైర్యముగల్గిన తరువాత పూర్ణోపవాసము చేయటానికి అర్హులై యుంటారు.

4. పూర్ణోపవాసము

ఈ పూర్ణోపవాసమే రోగనివారణకు అత్యుత్తమమైనదని సమ్మేవాదున్నారు. సక్రమంగా ఉపవాసానికి తయారు చేసి ఉపవాస కాలములో శాస్త్రము నియమాల నవలంబిస్తే తప్పకుండా మేలే జరుగుతుందని నేను నమ్ముతాను.

అప్పుడు కూడా సమర్థుడయిన వైద్యుడు దగ్గరకుండి ఆయా సమయాలకు తగినట్లుగా ఉపశాంతులు చేసుకుంటూ ఉపవాసాలను సడపవలసినది. ఈ ఉపవాసానికి నియమా లేమిటంటే, 1. ఆహారమేమీ తినరాదు. దాహమైనపుడు మాత్రము అర్రేకు నీళ్ళలో ఒక నారింజచెక్క రసమో ఒక టీ చెంచాడు లేనయో చేర్చి పుచ్చుకోవచ్చును. 2. ఉపవాసము ఆరంభించిన తరువాత నాలుక యెర్రబడి పేగులలోనుంచి వచ్చే మలములో జగురు లేకుండా పోయి మూత్రములో రంగుగాని మడ్డిగాని, సుద్దకట్టుగాని లేకుండా ఆగి కన్నులు నిర్మలములై ఉపవాసము చేయవలసిన కాలము రోగి దేహములో ఉండే మూలిన్యాలు వెడలి పోయేటందుకూ 1 నెల మొదలు 3 నెలలవఱకు పట్టును. 115 రోజులు ఉపవాసము చేసినవారి అనుభవములు కూడా మనకు తెలియును.

3. విశ్రాంతి. పరిశుద్ధమగు గాలి, సూర్యకాంతి, ఉపవాసములో తనకు తప్పక మేలే కలుగుతుందనే విశ్వాసము, ఆరోగ్యమును గుఱించి ఉపవాసాన్ని గుఱించి వ్యాసిన గ్రంథముల పఠించుట, తేలికైన వ్యాయామము, ఇవి ఉపవాస కాలమందు సహాయముచేస్తవి. ఉపవాసముచేసేవారు దేహోష్ణము తగ్గి చలి అనుభవించేయెడల 100-105 డిగ్రీల ఫారెన్ హీటువేడిగల నీటితో రోగికి తొట్టిస్తానము చేయించవలయును. కొద్దికాలముచేసినా చన్నీటి న్నానాలవల్ల దేహము జిగివిగా ఉంటుంది. రోగి దేహములో చెమటపోసే స్వభావము తగ్గిఉంటే చెమటపట్టేటందుకు స్వేదబంధములు వేయవలసినది. చర్మము వేడిగాఉండి మంటలు ఉంటే శీత బంధాలు వేయవలసినది. వీనికీతోడుగా అవసరము వెంట కటిలింగస్నానాలు వేడినీటితోను చన్నీటి తోను చేసేసాదస్నానాలు మొదలగు జలచికిత్సా ప్రక్రియలు వైద్యుడు ఎరిగిఉండి ప్రయోగించవలెను. ప్రతిదినము యెనిమాచేయవలెను. చర్మములో చైతన్యము కాపాడేటందుకు చమురురాచి

మరనచేయవలెను. సంధులన్నీ కదలింపవలెను. వీనికితోడుగా నూర్యకాంతి మంచిగాలి దేహశుద్ధి కొరకు చేసేస్తానాడు ఉపవాసకాలములో చేస్తే చాలా మేలుజరుగుతుంది.

5. ఉపవాసమును ముగించుట :-

సహజమైన ఆకలి రావడముతోనే ఉపవాసాన్ని ముగింపుచేయాలి. అయితే ఆరోజున గట్టిపదార్థము గాని, యెక్కువ ఆహారమునుగాని పెట్టకూడదు. ఉదయం 8 గంటలనుండి, రాత్రి 8 గంటలలోపల 2 గంటల కొకతూరి ఒకచిన్నగిన్నెడు తీయనివండ్ర రసముగాని కొంచెము పులుపుగాడంటే - నారింజ, కమలా, ద్రాక్ష మొదలగువానిలో కొంచెము తేనె చేర్చిగాని యియవలెను. ఇదేపరిమితిలో కూర గాయలు ఉడకబెట్టిన నీరైనను ఇవ్వవచ్చును. ఏదైనను నాలుగిన్నెలకు మించకుండా యివ్వ వలెను. 2 వ రోజు ఈ పరిమితిని రెట్టింపుచేయ వలెను. 3 వ రోజు 3 రెట్లుచేయవలయును. తరువాత కొన్నిదినాలు ఒక్కొక్క ఆహారములో ఒక్కొక్కరకమైన పండ్ల ఒక రకమైన కూర యేకా హారముగా యిస్తూఉండవలెను. ఇట్లు కొంత కాలము చేసేటప్పుటికి ప్రేగులలోని పొరలలో చెడి పోయిన భాగాలన్నీ కొట్టుకునిపోయి ప్రేగులు మెత్తబడి జీర్ణకోశము ప్రేగులు వీనియందు సరి అయిన ఆహారాన్ని జీర్ణించుకునేసామర్థ్యంపొందును. ఇందుకువాడే ఆహారములలో తీయ నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సంత్ర, సాతుడి, మొసాంబి మొదలగు పండ్లనూ బీర, పొట్ల, సార, దోస, బూడిదగుమ్మడి మొదలగు కాయకూరలును వాడ వచ్చును.

6. నిర్మాణాహారము : బలము చేకూరుటకు ఇప్పటినుంచి తగినశ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఇప్పటి నుంచి వండిన పదార్థాలు రోగికి పెట్టవచ్చు. దినము నకు 4 తూరులుగా ఆహారమును ఇవ్వవలసినది. ఉదయము 8 గంటల పండ్లు, 11 గంట వండినకూరలు, సాయంత్రం 2 గంట మళ్ళీ పండ్లు, రాత్రి 7 గంట

వండిన కూరగాయలను ఇవ్వవలసినది. ఇట్లు 1 వారంరోజులు జరిగిన తర్వాత, ఉదయము 10 గంటకు రొట్టి కూరగాని, అన్నము, కూరగాని, తినవలసినది.

అన్నపు తూకానికి, కూర 3 రెట్లుతూకం ఉండాలి. అదే విధముగా కూర తూకంలో 3 డబ్బ వంతు రొట్టెపెట్టవలెను. 2 గంటలకొకతూరి, సాయంత్రం 7 గంటల కొకతూరి, ఆకలినిబట్టి రోగి యొక్క హితవునుబట్టి 2 తూరులు కూరగాని, 2 తూరులు పండ్లుగాని లేక సాయంత్రం పండ్లుఇచ్చి మధ్యాహ్నం కూరగాని యివ్వవచ్చు. ఈవిధంగా చేస్తూ రాగా దేహములోబలము క్రమేణ వేరుకుంటుంది. జీర యంత్రము కూడా బలపడుతుంది. ఆహారం కూడా చాలకుండా పోతుంది. అప్పుడు 10 గంటకు అన్నం కూర, రాత్రి అన్నము కూరయు మధ్యాహ్నం పూట పండ్లు యివ్వవచ్చును. దీర్ఘకాలోప వాసాలు చేసినపుడు ఒక్కపూట తినిఉండే కాలం గూడా యెక్కువ రోజులుగా ఉండాలి. తొందర పడి 2 సార్లు తింటే అది జీర్ణముకాకపోతే మళ్ళీ కొంతరోగాలు రావటానికివీలున్నది. అల్పకాలోప వాసాలు చేసినపుడు ఉపవాసము తర్వాత పెట్టే శధ్యము వచ్చి కూరముక్కలను పెట్టవలసినది. ప్రేగులలో (కేషింది) ఉన్నమూలాలు దీనితో కొట్టుకుపోతవి. ప్రేగులలో ఉండే శ్లేష్మముకొట్టుకు పోతుంది. మలబంధముపోయి విరేచనము సాఫీఅవు తుంది. దీనితో కాకపోతే వేడినీటిలో తేనెతేసి పుచ్చుకున్నపుడు కాని, వేడినీటిలో నిమ్మరసము వేసి పుచ్చుకొన్నపుడు గాని విరేచనము సాఫీగా అవుతుంది.

7. దీర్ఘపాస కాలములో జరిగే సంగతులు :-

1. మొదటి 1, 2 రోజులు తలనొప్పి, వికారము, వాంతులు, దౌర్బల్యము, అతిసారము, గుండెదడ, పడిగా తూకముతగ్గిపోవుట యివివ్రీతముగాఉంటవి. ఇవి యంత్రతీవ్రంగావస్తే దేహంలో అంత పక్షి

కిర్యాశక్తి యెక్కువగా ఉన్నదని, రోగం తొందరగానే నయమగుతుందని అనుకోవచ్చు.

2. తాత్కాలిక ఉపశాంతి:- ఈదశలో 1 టవదశలో చెప్పినవలనొప్పి చికారము మొదలగు లక్షణాలన్నీ ఒకటొకటే తగ్గిపోతవి. రోగికి తనదేహానికి ఆరోగ్యము తప్పకుండా వస్తుందనే విశ్వాసము ఏర్పడుతుంది. ఆహారము తినకపోయినా దేహములో బలముగా ఉన్నట్లు తోస్తుంది. దేహములోఉండే జలభాగం ఎక్కువగా మొదటిదశలోనే వెళ్ళిపోతుంది గనుక, ఈ దశలో తగ్గిపోయే దేహపు తూకం మొదటి దశలోవలె యెక్కువగా నుండక తగ్గిపోతుంది.

3. స్వాస్థ్య సంకటములు:- వేరువేరు కాలములందు దేహమునందు మందులచే అణచిపెట్టబడిన రోగములు ఒకటొకటే దర్శనము ఇచ్చి కొద్దిగా బాధించుతూ నెమ్మదిగా యీ దశలో తగ్గిపోతవి. ఈరోజులోదేహము చాలా దుర్బలముగా ఉంటుంది. దేహపు తూకంకూడా తగ్గిపోతుంది. మలము గట్టి పడుతుంది. ఈరోగం ఎట్లా నయం అవుతుందా అని రోగికి భయము పుట్టుతుంది. ఆభయాన్ని జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి ఉండి వైద్యుడు పోగొట్టాలి. ఈ దశలోనే దేహములోనున్న రోగపదార్థము, మూత్రము యెక్కువగా అవుటవలనను, చిక్కని మూత్రము అవుటవలనను, కంపుతో కూడినట్టి శ్లేష్మముతోకూడిన విరేచనము లగుటవలనను, వాసనతోకూడిన చెమట ద్వారాను వెడలిపోతుంది. ఈ దశలోనే దగ్గు, వడిశమువట్టి కఫము వెడలిపోతుంది. జ్వరము, జలుబు, అతిసారము, శ్వేతకుసుమము, శుక్ల నవ్తము, మొదలగువ్యాధులు, కన్నడిపోతవి. ఈ విధంగా దేహములోని మాలిన్యాన్ని వెడలిపోయిన తర్వాత దేహము శేలిక అవుతుంది. ఒక విధంగా బలము చేకూరినట్లు తోస్తుంది, ఆకలికూడా కలుగుతుంది. సహజమైన ఫలములు, శేతకూరలు మొదలగు ఆహారముల తోనే బలముచేకూరుతుంది. ఓషధి క్రమేణవస్తుంది.

కొద్దిరోగపదార్థమున్నపుడు, ఈవిధంగా జరిగిపోతుంది. లోపలి భాగాలలో అణచిపెట్టబడిన, కాలిక అంతర్గత రోగాలకు సంబంధించిన మాలిన్యాలు ఈ వరుసలో వెడలిపోవు. అందువలన వండ్లతో దేహానికి బలము కొంచెముగా చేకూరినంతనే తిరిగి చిన్న చిన్న స్వాస్థ్య సంకటాలు కనుపడతవి. అవికూడా కొంత రోగపదార్థాన్ని వెలువరించిన తర్వాతనే అంతరిస్తవి. ఈ విధముగా రోగిదేహములో ఉండే రోగపదార్థ మంతయు వెడలిపోయినతర్వాతనేపరిపూర్ణ ఆరోగ్య దాయకమైన నిజమైన ఆకలి కనుపడుతుంది, నాలుక భాగా యెర్రబడుతుంది. వంటి వాసన సాంతముగా పోతుంది. కన్నులు అతి నిర్మలముగను, కాంతిమంతములుగను ఉంటవి. యెముకల మీద కప్పుకొన్న పలుచనిచర్మము పట్టువత్త్రమువలె మెత్తగా ఉంటుంది. ఆచిక్కిపోయిన దేహము కూడా కాంతిమంతముగా కనుపడుతుంది. అప్పుడు పెట్టిన కూరగాయలు, వండ్లతోనే బరువు పెరుగుతుంది. దేహముయొక్క తూకంగూడా పెరుగుతుంది.

4. అసాధారణ పీడిక్రియలు:- అతితీవ్ర వ్యాధులలో స్మృతితప్పట, మూర్ఛ, రక్తవ్రసరణము ఆగిపోవుటయు మొదలగు లక్షణాలు కనుపడును. వేడినీటి కటిన్నానాలు చేయిపై చర్మదోషాలు పోతవి. ఎనిమా చేస్తే మలదోషాలు పోతవి. సమయానుకూలముగా దేహాన్ని పీడించు ఉండే మాలిన్యములను ఇట్టి ప్రక్రియలతో తొలగించి ఉపశాంతిని కలిగింపవలెను. దేహములో ఉండే మాలిన్యములు సాంతముగా పోకమునుపే వెనుకచెప్పిన అసాయ చిహ్నాలు కనపడినప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఉపవాసాన్ని ఆపవలసి వస్తుంది. అతిసారము ఎక్కువ కావడము, అమితముగు నిస్సత్తువ, మూర్ఛ, స్మృతితప్పడము, మొదలగునవి కలిగినపుడు, వండ్లరసాలు, చెరుకురసము, తేనె మొదలగు వానితో దేహమునకు తిరిగి బలము

గలిగించి తరువాత యెడమెడముగా అల్పపవాసముల చేయింపవలసినది. ఫలములు, శాకములు, ఏకాహారముగా యిస్తూ కొన్ని మాసములు ఓర్పుతో చికిత్సచేసి రోగనివారణ చేయవలసి ఉండును. ఈవిధంగా దేహములో ఉండే రసరక్తనాడి మానసిక యంత్రములు మాలిన్యములు పోయి శుభ్రీకృతులు.

గండమాలలో కండతీసి వేసినపుడును, గర్భకోశములు, మూత్రావయవాలు, టాన్నిల్లు మొదలగు నవి తొలగించినపుడును యక్కురే, రేడియం మొదలగు చికిత్సలచే అంతరవయవములను కాల్చి వేసినపుడును, మనము ఉపవాసము పెట్టినపుడు రోగం నివారణ కాకపూర్వమే దేహము కృశించి పోతుంది. దేహములో కొన్ని యంత్రభాగాలు లేకుండా, దేహము నడవటం యెంతకష్టము? దీనికి తోడుగా దేహము రోగాన్ని నయముచేయవలసి వస్తే యెంతకష్టము? మంచి ఆహారముతో అల్పపవాసాలతో శాస్త్రీయంగా తయారుచేసి శాస్త్రీయంగా ఉపవాసముచేస్తే అతడే చచ్చిపోతే అతడు యింక యే విధానములో కూడా బ్రతకటానికి ఏలేలేదు. ఇంకా తొందరగా చని పోతాడు. దేహములో బ్రతకటానికి యేమాత్రము ఆస్కారమున్నా దేహములోని మాలిన్యాలన్నీ వెడలిపోయిన తరువాతనే ఆకలి వుడుతుంది. ఇట్టి ఆస్కారము లేనివారే ఉపవాసములో మృతి పొందెదరు.

8. మనకు తెలియవలసిన సంగతులు:- 1. ధౌర్బల్యము దేహములో మురికి చేరటంవల్ల వస్తుంది గాని, ఆహారము లేకపోయినందువలన రాదు. రక్తములో విషాలుచేరినా ధౌర్బల్యము వస్తుంది. 2. దేహములో మురికి పదార్థమున్నంత వరకే దేహము ఉపవాసకాలములో తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతులు ఉపవాసము చేస్తే ఆరోగ్య

వంతమైన మాంసము, అవయవాలు, యెముకలు తగ్గిపోవు - ఆకలి కూడా వెంటనే వుట్టుతుంది. సహజమైన ఆకలిని మురుపట్టి ఆహారము పెట్టకపోతే అప్పుడే తుదవలన మృతివస్తుంది. గాలిని పీల్చుకుండా మానివేస్తే యే విధంగా ప్రాణము పోతుందో బిడకు ఆహారం యివ్వకపోతే యే విధంగా ప్రాణము పోతుందో - సహజమైన ఆకలిగలిగి శోషవస్తే ఆహారం తినిపించకపోతే ప్రాణము పోతుంది. సహజమైన శోషవచ్చినపుడు సామాన్యంగా పొరపాటుపడము కాని నిజమైన శోషలక్షణములు యికా యితకన్నా వివరంగా చెప్పేటందుకు వీలులేదు. శోష వచ్చినపుడు ఒక్కదాక్షిణ్యం యిచ్చినా మూసుకు పోతున్న శక్తు తెరుచుకుంటుంది. ఉడిగిపోతూఉన్న శక్తిచేరుకుంటుంది నోటిలో అసహ్యముండదు. ఒళ్లు తేలికగాఉంటుంది. నాలుక యెర్రోపడుతుంది. నాడికూడా నెమ్మదిగాను- దుర్బలముగానూ కొట్టుకొంటుంది. మిగతా విషయాలు సమర్థవంతమైన ప్రకృతి వైద్యుడు చూచుకోవలసినది. పుస్తకాలలో వాయటానికి వీలుండదు. ఏమైనాసరే రోగి చికిత్సపోయినాడనే కారణంచేతనే ఉపవాసాన్ని ఆపి పథ్యముపెట్టరాదు. అభ్యాస వశముచేత వచ్చే ఆకలిగాని, భయముగాని ఉపవాసమును ముగింపుచేయటానికి కారణము కారాదు. రోగికిగల్గిన భయాన్ని వైద్యుడు ప్రయత్నించేసి పోగొట్టాలి. ఉపవాసములో వైద్యునకే విశ్వాసము లేకపోతే రోగికిమి భయము పోగొట్టగలడు? రోగి భయాన్ని పోగొట్టలేకపోతే ఉపవాసాన్ని విరమించి యేకాహారాన్ని యిచ్చి కొంతకాలము అయినతర్వాత మరల ఉపవాసము చేయింపవచ్చును. దేహములోని మాలిన్యములు, విషపు మందులు ప్రబలంగా వెడలిపోతూ ఉండేరోజుల్లో సరిగా రోగికి నిద్రపట్టదు. 2, 3 రోజులలో యీ బాధ పోతుంది. సరిగా నిద్ర పట్టుతుంది.

3. మందులు- యే స్థితిలోను- వాడరాదు. అహిరోగమును నయము చేయవు- ప్రకృతి వైద్యము వలన వచ్చిన సుగుణముల నన్నిటినిచెడగొడుతవి.

4. ఉపవాసమువలన మృతిరాదు. ఉపవాసము వలననే మృతివస్తే అన్నంవలన యింకా తొందరలో మృతివస్తుంది. మృతిరావలసి ఉన్నపుడు కూడా ఉపవాసముచేస్తే ప్రాణోత్క్రమణము బహుసులభముగా ఉంటుంది. ఉపవాసముయొక్క చికిత్సా పరీభావము విస్మరించటానికి వీలులేనిది. బాధలను తీసివేస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. ఆయువును పెంచుతుంది. జాపకశక్తినివృద్ధి చేస్తుంది మనోబలాన్ని పెంపొందించును.

9. రోగనివారణ సామర్థ్యము:- 1. ఎంతదేహయంత్ర గతికి సంబంధించిన వ్యాధులు యీ ఉపవాసము చేత నయమవుతవి. ఉపవాసానికి తయారుచేసి పూర్వోపవాసముచేసి, పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్నిపొందవచ్చు. 2. దేహములోని అవయవాలలో కొంత భాగము శిథిలమైనవారుకూడా అల్పోపవాసములచేసి మధ్యమధ్య ఫలహారముచేస్తూ క్రమక్రమంగా అరోగ్యమును వృద్ధి చేసుకోవలెను. ఆ ఉపవాసముకంటె ఆ ఉపవాసము క్రమేణ పొడగించు కొనుచూ చిట్టచివరకు దీర్ఘోపవాసము చేసి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొందవచ్చు. ఇది యెంతోకాలము శ్రద్ధగా చేస్తే లాభించును.

ఏదైన ఒక అవయవము సంపూర్ణంగా శిథిలమైనవారుకూడా యెక్కువ శ్రద్ధగలిగి, ఓర్పుతో ఓపికతో చికిత్సచేసిన, శిథిలమైన అవయవాలు పునరుజ్జీవన పొందటం అసాధ్యంకాదు. అయితే 1, 2, 3, 4 ఉపవాసాలలో యిది సాధ్యమయ్యేవనికాదు.

12. ఉత్తమోపవాసము.

ఆర్నాల్డు యీ హిలేట్ అని ఒక సుప్రసిద్ధ ఆహారశాస్త్రవేత్త ఉన్నాడు. శ్లేష్మరహిత ఆహారాన్ని యిస్తే వ్యాధులన్నీ నయమవుతవి అని అతడు కనిపెట్టినాడు. శ్లేష్మవర్ధకమైన ఆహారాలే రోగానికి కారణముగా నిరూపించినాడు. శ్లేష్మవర్ధకములైన ఆహారాలు యెంత తగ్గించివేస్తే అంత ఆయురారోగ్యములు వృద్ధిపొందుతవి అని నిర్దేశించినాడు. జంతుసంబంధమైన, మాంసము, గ్రుడ్లు, పాలు, ఆహార సంబంధమైన ధాన్యాలు - పప్పు పదార్థాలు శ్లేష్మాన్ని వృద్ధిచేస్తవి అని అతను కనుగొనినాడు. శ్లేష్మరహితాహారములతో దేహాన్ని పరిపూర్ణారోగ్య స్థితికి తెచ్చుకున్నవారు, ఇట్టి ఉత్తమ ఆదర్శోపవాసము చేయుటకు అర్హులు. అట్టివారు ఉపవసించినపుడు ఉపవాసమునకు బలహీనము రాదు. తూకముగూడా తగ్గదు. దేహయంత్రాలన్నీ యింకా పరిభావంతంగా పనిచేస్తవి. దైహికమానసిక శక్తులు వృద్ధిపొందుతవి. జానము అధికమవుతుంది అని అతడు చెప్పినాడు. శాస్త్రీయంగా విచారించినా కూడా యిది సాధ్యమౌతుందని మనము నమ్మవచ్చు. విషపూరితమైన మందులతో - రోగపదార్థములతో నిండిన దేహములు గల్గిన మానవులు, ఇట్టి పరిపూర్ణ ఆరోగ్యమును పొంది ఉత్తమోపవాసము ఆరంభించక పోవుటచేత మన మిది ప్రత్యక్షముగా చూడలేక పోయినాము. ఈ ఉపవాస కాలములో బాగుగా పండిన ఫలరసములను కొద్ది కొద్దిగా యిస్తూ ఉంటారు. ఇట్టి ఆదర్శోపవాసము పుస్తకాలలో వ్రాయటానికే సాధ్యమయినదిగాని - చేసి ప్రత్యక్ష ఫలితములు - వచ్చినవని చెప్పే మనుష్యులులేరు.



రక్తము చేయు పనులు, బహిష్కారము

తంగిరాల వెంకట సీతారామాంజనేయ శాస్త్రి.

శరీరమున గల చాల విలువైన ద్రవము రక్తము. ఇది ఆహారమును ప్రాణవాయువును శరీరమందలి వివిధ కణజాలములకు గొనిపోవును. మన దేహమున చాల ప్రధానముగ మజి కొన్ని పనులను రక్తము చేయుచున్నది. కణజాలములందు గల జీవపదార్థము ప్రాణవాయువుతో సంయోగము చెందినప్పుడు ఏర్పడు వేడిని రక్తము గ్రహించును. జీవపదార్థము దహనము చెందుటచే బొగ్గుపులుసు వాయువు, నీటియావిరి మొదలగు మలినములు కొన్ని యేర్పడును. వీనిని రక్తము గ్రహించి శరీరము వెలుపలకు పంపించివేయుటకై కొన్ని ప్రత్యేకముగ నవయవములవద్దకు తీసుకపోవును. శరీరమునుంచి మలినములను వెలువరించుటను “బహిష్కార్య” మందురు. రక్తమునుంచి మలినములను గ్రహించి శరీరమునుండి వానిని వెలువరచునట్టి అవయవములను “బహిష్కారావయవము” లందురు. శరీరమునుంచి చెమట, మూత్రము, బొగ్గుపులుసువాయువు మున్నగు మాలిన్యములు బయటికి పంపివేయ బడుచున్నవి. మలినములను బహిష్కరించునట్టి అవయవములు నాలుగు కలవు. 1. ఊపిరితిత్తులు, 2. కాలేయము, 3. చర్మము, 4. మూత్రపిండములు.

ఊపిరితిత్తులవలన మలిన రక్తమందుగలబొగ్గుపులుసువాయువు, నీటియావిరి అను మలినములు మనమునిశ్వాసము వలన వదిలివేయునట్టి గాలి ద్వారా వెలుపలకు పోవును. ఊపిరితిత్తులు ముఖ్యముగా శ్వాసావయవములైనప్పటికిని మలినములను వెలువరించు చుండుట వలన మన బహిష్కారావయవములుగా కూడ పనిచేయుచున్నవి. జీర్ణాశయపు నీరయందలి రక్తమునుంచి కాలేయము కొంతచక్కెరను గ్రహించి దానిని మరల పిండిగామార్చి తనయందు దాచి యుంచుచున్నది. జ్వరము వచ్చినపు డాహారము రుచింపకున్న, కాలేయమునందు దాచి యుంచబడిన ఆహారము శరీర కృత్యములు నెరవేర్చుటకు ఉపయోగించు చున్నది. అదిగాక కాలేయము అడుగునగల పైత్యాశయమునందు పైత్యరసము తయారగుటకు వలయు పదార్థములన్నియు రక్తమునుంచి గ్రహింపబడుచున్నవి. ఇట్లు రక్తమునుంచి కొన్ని పదార్థములను వేరుచేయుచున్నందున కాలేయము బహిష్కారావయవముగా పరిగణింపబడుచున్నది. చర్మమువలన చెమట బహిష్కరింపబడుచున్నది. చర్మముమీద సూక్ష్మమైన “స్వేద రంధ్రములు” చాల కలవు. వీని ద్వారా చెమట ఊరివచ్చి, చర్మ

మునుంచి ఆవిరియై పుచ్చుచుండును. “స్వేద గ్రంథు”లను గొట్టములు రక్తమునుంచి చెమటను వేరుచేయును. స్వేదగ్రంథుల ముఖ ద్వారములే స్వేద రంధ్రములై యున్నవి. చెమట పోయుటవలన అధికమగునీరు, కొన్ని నిరుపయోగముగల వణములు రక్తమునుంచి వేరగును. చర్మముమీదినుంచి చెమట ఆవిరియై పోవుటకు కావలసిన వేడిని చర్మముద్వారా శరీరమునుండియే తీసుకొని వ్యయమొనర్చుచున్నది. కాన చెమట పోయుటవలన రక్తమందలి కొన్ని మాలిన్యములు తీసివేయబడుటయేగాక, శరీరమందలి ఉష్ణాధిక్యము కూడ తగ్గింపబడి శరీరము చల్లబడుచున్నది. జీవపదార్థము సతతమును దహనము చెందుచుండుట వలన అధికముగా నేర్పడు వేడి, చెమట ఆవిరియగుట ద్వారా వ్యయమొనర్పబడి శరీర మొకేమాదిరిగానుండును. మూత్రపిండములు చిక్కుడుగింజ వంటి యాకృతిగలిగి మూత్రమును తయారు చేయునవియై యున్నవి. మూత్రపిండములు గర్భ కుహరముయొక్క పైభాగమున వెన్నెముక కిరువైపుల కలవు. బృహద్దమనినుంచి బయలుదేరునొక ధమని కొలి మూత్రపిండములలో ఏదోవేళింది సూక్ష్మ రక్తనాళములుగా

ప్రజారోగ్యరక్షణ

ఎడిటర్ : ఆంధ్రప్రభ

ప్రజల ఆరోగ్యరక్షణకు వ్యక్తిగతంగా ఎంత బాధ్యత ఉన్నదో సమష్టిమీద ప్రభుత్వానికి అంతకన్న ఎక్కువ బాధ్యత ఉన్నది. ప్రతి వ్యక్తి కూడా తాను ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి ప్రయత్నించడమేగాక తన చర్యల మూలంగా ఇతరుల ఆరోగ్యానికి భంగం కలుగరాదనే ప్రధానసూత్రాన్ని కూడా తెలుసుకొని ప్రవర్తించే ప్రభుత్వానికి సహకరించినవాడు కాగలడు.

గ్రామాలలో నేమి, పట్టణాలలో నేమి ప్రజారోగ్యం నీటి సౌఖ్యం మీద, పారిశుధ్యం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. మురికినీరు పోవడానికి తగు ఏర్పాటు చేయడం ముఖ్యం. ఈ విషయాలలో రాష్ట్రపరిస్థితి యేవిధంగా ఉందో మద్రాసు ప్రభుత్వం శానిటరీ ఇంజనీరు ప్రచురించిన గతవత్సరం నివేదికను చూస్తే యీ సందర్భంగా ఎంతో అభివృద్ధి జరగవలసి యుంటుందని స్పష్టమవుతుంది.

చెన్నరాష్ట్రంలో మద్రాసునగరం కాక రిజి మునిసిపాలిటీ లున్నా అన్నింటిలోను అవి మంచినీటి సదుపాయాలను చేయడంలేదు. ఏడు మునిసిపాలిటీలలో మాత్రం మురికినీటి పోకకు ఏర్పాట్లు కలవు. వాటిలోను మూడింటిలో కొంత వరకే, మద్రాసు నగరం కార్పొ

రేషనులోనే సర్వత్రా మురికినీటి పోకకు ఏర్పాట్లు పూర్తిగాక దుర్గంధం ఎత్తిపోతుంటే కొద్ది పాటి మునిసిపాలిటీల మాటచెప్పనక్కరలేదు. రాష్ట్రమంతటిలోను నూటికి 9 మందికి మాత్రం మంచినీటి వసతులుండగా, మునిసిపాలిటీలో ఉండే జనసంఖ్యలో నూటికి 14 మందికి మాత్రం మురికినీటి పోకకు వసతివుండగా ప్రజారోగ్యం తృప్తికరంగా ఉండడానికి గాని, అంటువ్యాధులు వ్యాపించకుండా ఉండడానికిగాని అవకాశాలు తక్కువ.

ఏదైనా అంటువ్యాధిగాని, బిచ్చరాలుగాని తిరునల్వేలిలోను, అనంతపురంలోను ప్లేగు కలరాలవంటివి వచ్చినవంటే ఎంతమందికి టీకాల మందు వేశారనే దానికంటే వ్యాధి వ్యాప్తం కాకుండా చేయడానికి సాధనగా వచ్చు—ఆ వ్యాధి యేర్పడడానికి కారణాలేమిటి, అది రాకుండా చేయడం యేవిధంగా సాధ్యమవుతుందనే అంశం చాలా ముఖ్యం. ప్రజలు తినే ఆహారం, త్రాగే నీరు, పీల్చే గాలి ఆరోగ్యానికి ప్రధానములనే అంశాలు ఆరోగ్యశాస్త్రజ్ఞులకు తెలియనివి కావు. ఆ విషయాలలో లోపమున్నప్పుడే వ్యాధులు ప్రబలడం సంభవిస్తుంది. అందుచేత ప్రభుత్వం ప్రజారోగ్య రక్షణను ప్రధానంగా

ఎంచి అందుకుగాను ఎక్కువగా ధనవ్యయంచేయడం అవసరం. జిల్లా మునిసిపాలిటీలలో ఉండే జనసంఖ్యలో నూటికి 69.3 మందికి మంచినీటి సరఫరా ఉండగా మిగతా 30.7 మందికి మంచినీటి సరఫరా చేయడానికి యుద్ధం పూర్వపు రేట్ల ప్రకారం 396 లక్షలు ఖర్చునని అంచనా వేయబడింది. మురికినీటి పోకవనరులు చేయడానికి 665 లక్షల 96 వేలు ఖర్చు కాగలదట. మొత్తం 1061 లక్షల 96 వేలు యిందుకుగాను కావాలి. ఈ వ్యయాన్ని ప్రభుత్వం యేవిధంగా నైనా భరించవలసి వుంటుంది. యుద్ధానంతర పునర్నిర్మాణ విధానంలో యుద్ధం పూర్వపు రేట్ల ప్రకారం 20 యేడ్లమీద 25 కోట్ల 60 లక్షల ఖర్చుచేసి మొదటి అయిదు సంవత్సరాలలోను 3 కోట్ల 71 లక్షలకన్న మించి ఖర్చు చేయకుండా మంచినీటి సరఫరాకు, మురికి నీటి పోకకు కావలసిన పనులు పూర్తి చేయవలెనని నిర్ణయింపబడి ఉన్నది. ఆపడతని అనుసరించడంలో యే మాత్రం ఆలస్యం కాకుండా చూడడం చాలా ముఖ్యం. మునిసిపాలిటీలున్న పట్టణాలలోని జనసంఖ్యకంటే గ్రామాలలోని జనసంఖ్య హెచ్చు, వారికి పరిశుభ్రమైన నీటివసతి చేయడం చాలా అవసరం. ఇకముందు పంచాయతీలు కొత్త చట్టంకింద యేర్పడినపుడు ఈ అంశాన్ని ప్రధానంగా యెంచి పనిచేయవలసి

ఉపవాసమయొక్క అంతర్ధాము

నూదిమందు లేక ప్రాణవాయువు ప్రయోగములు శారీరక జీవితమును పెంపొందించుటకు ఉపయోగపడు బాహ్య సాధనములతోమే. కాన తాత్కాలిక ఉపయోగము గల ఔషధములేనని వీటిని సరిగా వర్ణించిరి. ఈ మందులను వాడకపోయినను నష్టమేమియులేదు. భౌతిక శరీరమును అవినాశిగా ఎవరును చేయజాలరు. వైద్యుల నేర్పరితనమువల్ల కలిగేలాభమంతా ఈ జీవితమును మరికొంతకాలము నిల్వజెట్టుటయే. ఇట్లు తాత్కాలికముగా పొడిగించుటవలన స్థిరమైన ఉపకారమేమియు కలగదు.

దీనికి భిన్నమైనది ఉపవాసము. ఇతరుల శరీరములో మార్పుకలిగించుటకు అది యెన్నడు ఉద్దేశించబడలేదు. అది వారిమనస్సు మార్చవలెను. కాన ఆత్మకు సంబంధించినది. ఈ భావనలో దానివల్ల యెంత మేలుకలుగునో, దానిని తాత్కాలికమని చెప్పవీలుకాదు. శాశ్వత స్వభావము కలదు. ఈ ఉపవాసము చేయువ్యక్తి ఆధ్యాత్మికముగా అట్టి ప్రయోగములకు అనర్హుడో, అట్టి ప్రయోగములను సక్రమముగా చేసినో లేదో అనునది వేరే విషయములు. ఇప్పటి చర్చకు అవి అప్రస్తుతము.

నాకు జాపకమున్న ఉపవాసాన్నిటిలో, ఒక్క-దానిలో అసలు సంకల్పములో లోపములేకున్నను వ్యతిరేక సూచనగల బాహ్య సాధన. అందులో ప్రవేశించుటచే కొంత కలికలిగెను. ఈ తప్పు చేయనిచో ఇతర ఉపవాసములలోవలె దానిలోకూడా, సహజమైన ఉపకార ప్రదమైన ఫలితమే కలిగియుండేది. ఆ విషయమే నాకు అనుమానమే లేదు. రాజకొటలో తాకుారు సాహెబును గూర్చి నే చేసిన ఉపవాసము సంగతియే ఇది. నా తప్పు కనిపెట్టితిని. వెనుకఅడుగు వేసితిని. ఆసత్కరమైన క్షిప్రస్థితి కలుగకుండ ఆపితిని. చివర ఉపవాసము ఈ నెట్టెంబరు నెలలో కలకత్తాలో చేయబడెను. రాదగిన ఫలితములే వచ్చినవి. అందరు ఒప్పుకున్నారు. అందులో ఇమిడియున్న అంతర్భావమునుబట్టి దానిఫలితము స్థిరమైనదే అని నేను భావించుచు. ఆ ఫలితము స్థిరమైనదో కాదో కాలమే కనుపరచును. ఉపవాసముచేసిన వ్యక్తియొక్క పవిత్రతనుబట్టియు, అతని పరిస్థితులను నిష్కర్షగా కనిపెట్టుటను బట్టియు, ఆ ఫలితముయొక్క సుస్థిరత ఆధారపడియుండును.

(ప్రజారోగ్యరక్షణ కఠి! పే. తరువాయి) ఉంటుందని, అందుకుగాను ప్రత్యేకం ధనవ్యయం చేయడానికి తగిన అవకాశాలు కల్పించ బడుతమని ఆశించవచ్చు. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో 12 పంచాయతీలలో మాత్రం పరిశుభ్రమైన మంచినీటి సరఫరాకు ఏర్పాటులు గలవు. కొన్నింటి పూర్తి సరఫరాకూడా లేదు. అందుచేత పృథ్వీవారు బజ్జెటు అంచనాలు తయారుచేసే ముందు ప్రజారోగ్య రక్షణకు అవసరమైన పరిశుభ్రమగు నీరు ఏవిధంగా ప్రతి గ్రామానికి పట్టణానికి సరఫరా కాగలదో? మురికి నీరు ఏవిధంగా పోగలదో? విచారించి అందుకుగాను కావలసిన వ్యయానికి ధనం ప్రత్యేకించ వలెనని కోరెదము.

(రక్తముచేయుపాటు 880 పే. తరువాయి) చీలును. మూత్రపిండము నుంచి సీర బయలుదేరి అధోబృహత్పిరలో చేరును. రక్తమందలి మూలన్యములు కొన్ని వేరుచేయబడి “మూత్రము” మూత్రపిండములందు తయారుచేయబడును. రెడు మూత్రపిండములనుంచి మూత్రము మూత్రనాళములద్వారా క్రిందికి వచ్చి మూత్రాశయములో చేరును. మూత్రమునందు చాలనీరు, కొన్ని నిరుపయోగమగు లవణములు, మూత్రకాముము, మూత్రక యుండును. ఎండకాలమునందుకంటే శీతకాలమున మూత్ర మధికముగా నేర్పడును. చలికాలముకంటే వేసవి కాలముననే చెమటమూత్ర మధికముగా పోయును.

వఃద్యపాన నిషేధపు కథలు

డాక్టరు రాజే

మోటారు ప్రయాణముపై మోజు పెరుగుచున్నది. మోటారు కూడ ప్రాణోపద్రవము కల్గించు ఆయుధమయినది. రైల్వేఇంజనుల నడుపువారికై త్రోవహోడుగున సారాయి దుకాణములు పెట్టెదరు. ఇంజను నడుపువాడు ఒకమారు త్రాగితే సామాన్యశిక్ష, రెండుమారులు త్రాగితే కఠినశిక్ష వేయుదురు. రైలు వల్ల కలిగేచావులకు, రోడ్లమీద కలుగు చావులకు చాల తేడా యున్నది. రైలు ఖట్టాలమీద నడచును. దానిని నిలుపుటకు చక్కలూ, గుర్తులూ ఉండును. మోటారు అట్లుగాక యే దారి అయినను పోవును. జన సమ్మర్దము గలచోట్లలోనే దానికి చెక్కలూ, గుర్తులూ ఉండును. రైలుపక్కన నాటినుండి ఇంగ్లండు, స్కాట్లండు, ఐర్లండు, ఇంగ్లండు, అమెరికా, జర్మనీ,

వేల్సు - ఈ నాల్గింటిలో ఇన్ని యేండ్లనుండి రైళ్ళవలన చంపబడినవారికంటె ఒక్కయేడాదిలో మోటార్లకింద చచ్చువారిసంఖ్య యెక్కువ. రవాణాశాసనములో మద్యము ఈ హత్యల కెంతకారణమో తెలుపబడెను. ఆంగ్లవైద్య సంఘమువారు నియమించిన విచారణ ఉపసంఘముకూడా యీవిషయమునే ధ్రువపరచెను. త్రాగిన వాని రక్తమును పరీక్షించినయెడల ఈమత్తుప్రభావము బయటపడునని స్వీడన్లోని "లండ్" విశ్వవిద్యాలయములో ఆచార్య "మిడ్ మార్కు" సూచించెను. మోటారు నడిపేవాని రక్తములో రక్తపటిమలో వెయ్యోవంతు మత్తురసము కనుపడినచో అట్టివాడు సంఘఉపద్రవకారి అని నిర్ణయించబడెను. ఇంగ్లండు, అమెరికా, జర్మనీ,

స్వీడన్, నార్వే, స్వీడ్జర్లాండు దేశములలోని న్యాయస్థానములలో ఈ ప్రమాణమునే అంగీకరించిరి. ఆల్కహాల్ పుచ్చుకొనిన రిగంటలలోపల ఎవరూ మోటారు బండిని నడుపరాదను నిషేధము నార్వేలో కలదు. సారాయిదుకాణములవలన ఎక్కువ వస్తులు వసూలగును కాన, దేశమునకు మేలు కలిగినదని ఒక వాదము కలదు. త్రాగి దుకాణములనుండి బయట బడగానే వారిలో కలుగు దుష్ప్రవృత్తులు, వారి శక్తి తగ్గుట, అకస్మాత్తుగా కలుగు ఆపదలు, రోగాలు పెరుగుటచే ఆస్పత్రులపై తాకిడి, బాధలకిచ్చు దాన ధర్మములు, కార్మికులు పనిచేయు కాలము తగ్గుట, సుఖసంకటాలు పెరుగుటచే కలుగు ఇబ్బందులు, కోర్టులలో, ఖైదుఖానాలలో, పిచ్చి ఆస్పత్రులలో పెరిగే ఖర్చులూ - యివి అన్నియూ సారాయిదుకాణములనుండి వచ్చువస్తులకు సరిపోవా?

పండ్లు వగైరాల చర్మములు

పిల్లలకు అనేక రోగములు వచ్చును. వాటిని నయముచేయు మార్గములును సులభమే. సమగ్రమైన, శాస్త్ర సమ్మతమైన ఆహారమే ఆరోగ్యమును కాపాడును. పండ్లపై న, కూరగాయలపై న, కాయ పప్పు ధాన్యములపై న ఉండే తోలులో, ఉండే కంకులో, ఆరోగ్యమునకు జరూరగు కీలకము ఇమిడియున్నది. భాగ్యవంతులు ఈ తోలును రంగును పారవేయుచున్నారు. గాన బీదలను వాణిమార్గమునే పోవుచున్నారు. కాని అది నష్టదాయకము. జబ్బు కలిగించును.

ప్రకృతి చికిత్సలయము

కర్నూలుజిల్లా సంగమేశ్వరం గ్రామంలో స్వామిరామతీర్థమానవ సేవాశ్రమములో 13-11-47 తేదీన సందికాట్కూరు తహశీల్దారుగారి ఆధ్వర్యమున రామతీర్థస్వామివారి జీవితము ఉపన్యసించబడెను. ఈ ఆశ్రమములో ప్రకృతిచికిత్సలద్వారా 1947 సం॥ అక్టోబరువరకు 30 రోగులకు ఆరోగ్యము చేకూర్చబడెను. ఇళముందు చికిత్సలయ కాళను ఆధివృద్ధి చేయదలచి ఆశ్రమనిర్వాహకులగు యోగిరాజ్ స్వామిస్వచ్ఛానందచైతన్యగారు కార్యనిర్వాహకవర్గమును ఏర్పరిచారు. వారి కృషివలన అనేకమంది రోగులు ఆరోగ్యభాగ్యమును పొందరచ్చును.

మతిచాంచల్యానికి సంగీతపు చికిత్స

మదామ్ హెలెన్ నా జెప్సాల్ లో ఆ గాభరాకు అతడి శరీరం అనే యామె సంగీతంతో మతి కట్టేపారిపోయింది. అతనికి 'జీప్' చాంచల్యం, కడు వాతంమొదలైన అనే సంగీతం చాలా ఇష్టమని వ్యాధులను కూడా నయంచేస్తున్నది. ఈమె డెట్రాయిట్ (అమెరికా)లో ఏర్పాటుచేసిన వైద్య శాలలో 4 వేలమంది మతి భ్రమణం చెందిన రోగులు చికిత్స పొందుతున్నారు. ఈమె ఈమధ్య లండను వచ్చి 2 నెలలలో ఒక నావికుడిపక్షవాతాన్ని కుదిర్చింది. ఆ నావికుడికి 18 ఏళ్లు. అతడు పని చేస్తున్న సెక్యూరైస్ మునిగిపోవటం

లో ఆ గాభరాకు అతడి శరీరం కట్టేపారిపోయింది. అతనికి 'జీప్' అనే సంగీతం చాలా ఇష్టమని తెలుసుకుని, తడవకు 9 నిమిషాల చొప్పున అతడి ఎదుట రోజుకు 3 సార్లు ఆ సంగీతం పాడించటం మొదలుపెట్టింది. మొదలు పెట్టిన 2 వారాలకల్లా కనుబొమలు కడి లించటం, 3 వారాలకు కాలి వేళ్లను కడిలించటం ప్రారంభించాడు. ఆరువారాలకు పూర్తి ఆరోగ్య వాతుడయి, 2 నెలల లయటప్పటికే తిరిగి తన పనిలో

మధ్య నిషేధం

మీకు, మీకుటుంబానికి, మీమిత్రానికి, మీదేశానికి, మేలు కలగా లంచే ఇదే మీ విధి. కల్లు సారాయములు త్రాగకూడదనే అన్ని మతములూ బోధిస్తున్నాయి.

త్రాగుడు మానడంవల్ల కుటుంబంలో సౌఖ్యం, సంఘంలో సామరస్యం చేకూరి, దేశ సాభాగ్యాభివృద్ధి కలుగుతుంది.

త్రాగుడు దురభ్యాసం నిర్మూలనమైతే, భావిసంతతి సాంఘికంగాను, ఆర్థికంగాను, పతనం కాదు, అభివృద్ధి నందుతుంది గూడా.

త్రాగడం నాశనకరమైన దురలవాటు.

త్రాగుడువల్ల శరీరదౌర్భ్యం తొలగిపోయి, ఆయుః ప్రమాణం తగ్గి పోతుంది.

త్రాగుడు దురలవాటుకు లోబడినవారు అవ్వలసలే పోయి, దరిద్రమూ, కుటుంబంలో అసౌఖ్యమూ అనుభవిస్తారు.

త్రాగుడువల్ల సంఘసామరస్యం తొలగిపోతుంది. త్రాగేవారికి పనుల్లో పూనికా, ఆసక్తి, స్వయంకృషి తగ్గిపోతుంది.

త్రాగేవారియందు ఇతరులకు గౌరవముండదు.

త్రాగుడు, భావిసంతతివారిని, చెడుదారిలో పెడుతుంది.

ప్రవేశించాడు.

"మతి చాంచల్యం జుడలై నవి విపరీతమైన భయంవల్లా, అండ పోయినదనే బెంగవల్లా పిల్లలో వస్తూఉంటుంది" అని ఆమె అభిప్రాయం. అందుచేత అటువంటి పిల్లలకు చికిత్స చేసేటప్పుడు ఆమె వారి దేశాల జోలపాటలు మొదలైనవి పాడుతుంది. మామూలుగా ఎవరికి చికిత్సచేసి సత్ఫలితం వారి అభిరుచికి అనుకూలంగా ఉండే సంగీతాన్ని ఉపయోగిస్తుంది.

నా లిక్రియ

ప్రప్రథమంగా ఆసనములు చేసి, తరువాత ఉద్యానబంధము సాధకం చెయ్యాలి. ఉద్యానబంధసాధకమును చేసినతరువాత అనగా బాగుగా సాధించినతరువాత నాలిక్రియ ప్రారంభించాలి. ప్రప్రథమంలో మధ్యమనాలి తరువాత యిరువ్విక్రమమువల్లగా చెయ్యాలి. ఇది భోజనం చేసినతరువాత 7 గంటలకు చెయ్యాలి. చేసినతరువాత ఒకగంట దాటినవిమ్మట ఆచారము తీసుకోవచ్చు.

నాలిక్రియ చేసేటప్పుడు కాళ్ళమధ్య ఒకఅడుగు ఎడం వుండాలి. మోకాళ్ళ కొంచెం ముందుకువంచి చేతులు తొడల మీద ఉంచి ముందుకువంగి పాట్ర అక్కరించి ముందుకునొక్కి గాలిని బిగపట్టిన మధ్యవరములు ముందుకువస్తాయి. అప్పుడు దానిని తిప్పాలి. ఇదే నాలిక్రియ.

నాలిక్రియ పాట్రలోని ఆవయవములు బాగుగా బలపడతాయి. అజీర్తి, మలబద్ధముపోతాయి. పాట్రలో కొవ్వువుంటే ఆదికూడ తగ్గిపోతుంది. మలబద్ధం ఉన్నవారు ఒక అరగంటకుముందు మంచినీళ్లు త్రాగి చెయ్యాలి.

ఈక్రియ సాధించిన మృత్యువును జయించినట్లే. దీనినిబలహీనులు గుండె బలహీనం కలవారు చేయకూడదు.

డాక్టరు: పుచ్చా వేంకట్రామయ్య గారి అనువాదములు.

1. సునిశిత వైద్యము

సుప్రసిద్ధ టోగ్గి, జ్ఞాని, విజ్ఞానవేత్త అయిన డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్ M.D; L.L.D. గారి 'హ్యూమన్ కల్చర్ అండ్ క్యూర్' అను సర్వశాస్త్ర సారమగు గ్రంథానికి డాక్టరు పుచ్చా వేంకట్రామయ్యగారి రసవంతమైన అనువాదము.

• మొదటి కూర్పు

• ప్రతులు కొలిదిగానే ఉన్నవి.

త్వరపడండి.

750 పేజీలు - 100 చిత్రపటాలు.

క్యాబింట్ లెండు వెల రు 4-8-0 మాత్రం



డాక్టరు ఇ. డి. బ్యాబిట్, యం. డి. ఎల్. ఎల్. డి.

(అప్పూ నెన్సి గ్రంథములు)

2. తొట్టి వైద్యము

జర్మనీ దేశస్థులు లూయీ కూనేగారు రచించిన 'న్యూ నైన్సు ఆఫ్ హీలింగ్' అనే సుప్రసిద్ధ మూలగ్రంథమునకు సంపూర్ణ అనువాదము.

700 పేజీలు వెల రు 6-0-0

3. ముఖనిదాన శాస్త్రము

ఆచార్యులమై శాస్త్రీయమైన నిదానగ్రంథములు లూయీ కూనేగారి 'నైన్సు ఆఫ్ ఫేషియల్ ఎక్స్ ప్రెషన్' అను గ్రంథానికి అనువాదము.

100 పటములు - 200 పేజీలు

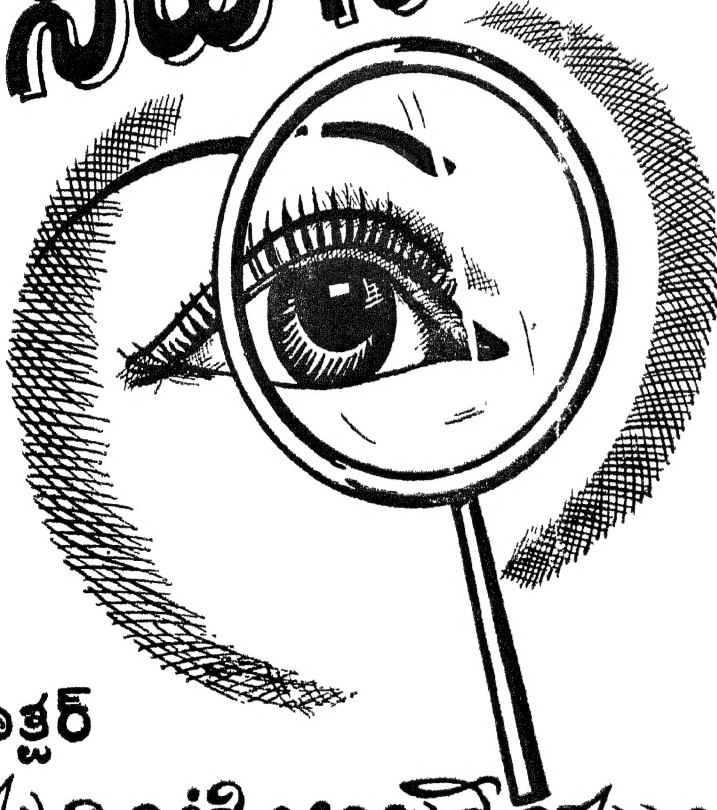
వెల రు 4-0-0



డాక్టరు: లూయీ కూనేగారు

ప్రకృతి శాస్త్రాలయ ట్రస్టు - బెజవాడ.

కననితా నిదానము



డాక్టర్

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

యస్.డి



కంటలోని నల్ల గ్రుడ్డును చూడేహామలోని ఏ అవయవములో ఎట్టి రోగమున్నచెప్పబడును? ఏర్పడిన ననిదాన శాస్త్రగ్రంథము.

దేహములో అదివలకు ఏ లోహములు వాడినవి. అవలసిన ఆవరణలు వచ్చినచో ప్రదేశములలో ములు తీసినది, వాటిని కమముగా లోహములచే అణచివేసినది ఛేదన అనేకమైన విషయములు యింపడానికి ఈ గ్రంథము మార్గం చూపబడినది.

అనేకరంగుల చిత్రములతో నైహికమున ర్యాంగ సుందరము ముద్రింపబడినది. క్యాబైందు చేయబడినది.

వెల రు 8-0-0



సుమారు 400 పేజీలు గల విపులమైన ఈ కమలోనివి మచ్చుకు కొన్ని విషయాలు.

రోగ నిర్ణయము
పుట్టు పూర్వోత్తరాదు
కన్న భాగములు

కాలిక రోగములు
కననికలో కనబడుగుర్తులు
గజ్జమవులు

వారుకావారు:-

ప్రకృతికార్యాలయ ప్రస్తుత - బెజవాడ.

